10 SOUS

ANNUAIRE

DE LA

SANTÉ

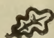
pour l'an de grâce

1914

CULTURE PHYSIQUE, HYGIÈNE, MALADIES,
TRAITEMENT, RECETTES, ETC.
MOTS D'ESPRIT, ETC.

"Des idées en peu de mots."

PREMIÈRE ANNÉE



MONTRÉAL
IMPRIMERIE BILAUDEAU (limitée)
73, rue des Commissaires

Le Manoir Mystérieux

— OU —

LES VICTIMES DE L'AMBITION

Roman historique canadien d'un intérêt palpitant.

Par FREDERIC HOUDE.

"Le Manoir Mystérieux," évoque l'histoire de l'avant dernière décade de la domination française au Canada. Gilles Hocquart, intendant de la colonie de 1731 à 1748, est le héros du roman. L'intrigue se déroule entre Louiseville, Trois-Rivières et Québec dans une succession. d'incidents qui amènent le dénouement fatal, et le châtiment des ambitieux, qui ont tout sacrifié pour parvenir : honneur, amour et patrie. Il n'est rien de touchant comme le martyre de cette admirable et noble Joséphine Pezard de la Touche que l'ambition d'un mari condamne à la folie et conduit à la mort.

Le doigt de Dieu était là pour punir Hocquart et son mauvais génie, Deschesnaux. Ce roman fait bien connaître les mœurs et coutumes du "bon vieux temps."

L'auteur, Frédéric Houde, est né à Louiseville en 1847. En 1879, il est propriétaire et directeur du "Nouveau-Monde" de Montréal, premier journal quotidien vendu à un sou, et du "Foyer Canadien" de Saint-Albans. A la même époque il est le député de Maskinongé aux Communes. Il mourut en 1884, à l'âge de 37 ans, à la veille de donner tout ce que son talent et son travail pouvaient faire attendre de lui.

Mr. Casimir Hébert, le sympathique libraire et linguiste, a écrit une préface intéressante à lire.

Le roman forme un volume in-12 de 250 p. p., sur un bon papier, avec couverture de luxe ; on y trouve les portraits de Frédéric Houde et de l'intendant Hocquart.

En vente chez les libraires au prix de 50 sous l'exemplaire. Escompte ordinaire au commerce.

IMPRIMERIE BILAUDEAU,

71-73, rue des Commissaires,

MONTREAL.

ANNUAIRE

DE LA

SANTÉ

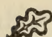
pour l'an de grâce

→ 1914 ←

CULTURE PHYSIQUE, HYGIÈNE, MALADIES,
TRAITEMENT, RECETTES, ETC.
MOTS D'ESPRIT, ETC.

" *Des idées en peu de mots.*"

PREMIÈRE ANNÉE



MONTRÉAL
IMPRIMERIE BILAUDEAU (limitée)
73, rue des Commissaires

A nos lecteurs

En publiant l'"Annuaire de la Santé", nous avons cru combler une lacune. Les éditeurs français et canadiens nous fournissent des almanachs qui posent trop à l'encyclopédie ou qui se contentent trop facilement de quelques petites histoires pour rire. Ils ont reçu un accueil si favorable du public, que nous avons pensé lui être agréable en lui faisant un annuaire plus spécial quant au genre, mais d'un intérêt plus général quant à la matière traitée.

Le bonheur dépend d'une bonne conscience, sans doute, mais aussi d'une bonne santé. Au début de chaque année, c'est l'un des premiers biens que l'on souhaite aux parents et aux amis.

Ce petit livre enseignera comment est fait le corps humain, et comment il se conserve en santé et en beauté. Par là, il s'adresse à tout le monde. Chaque famille voudra l'avoir, le lire, le consulter. Il fera éviter des comptes de médecin, et il rendra un égal service aux médecins qui soigneront des clients plus riches parce qu'ils auront une meilleure santé !

Nous aurions voulu publier plus tôt cet annuaire. Mais son caractère l'empêche de souffrir d'un retard. Il sera aussi utile en 1915 qu'en 1914. Etant le dernier né, il est évident qu'il ne sera pas considéré comme le premier venu.

Nous continuerons la publication annuelle de cet annuaire. Nous l'augmenterons considérablement en le variant davantage. Son prix restera fixé à 10 sous.

A tous nos lecteurs, nous souhaitons une bonne année, et particulièrement une bonne santé.

LES EDITEURS.

ERES DE 1914

De la création du monde.	6817
De la période Julienne. . . .	6727
De la fondation de Rome.	2667
De la naissance de J.-C. . .	1914
De la découverte de l'Amér.	422
De la découverte du Canada.	380
De la fondation de Québec.	306
De la fondation de Montréal.	272
De la cession du Canada. . .	151
De la république des E.-U.	138
De la confédér. canadienne.	47
Du pontificat de Pie X. . . .	11
Du règne du roi Georges V.	4

FETES MOBILES

Septuagésime.	8 février.
Les cendres.	25 février.
Pâques.	12 avril.
Ascension.	21 mai.
Pentecôte.	31 mai.
Trinité.	7 juin.
Fête-Dieu.	11 juin.
1er dimanche de l'Avent.	29 nov.

QUATRE-TEMPS

Du Printemps,	les 4, 6 et 7 mars.
De l'Eté,	les 3, 5 et 6 juin.
De l'Automne,	les 16, 18 et 19 sept.
De l'Hiver,	16, 18 et 19 déc.

CALENDRIER DE 1914

1er mois JANVIER 31 jours

Premier Quartier, le 4, à 8h. 15m. du matin.
Pleine Lune, le 12, à oh. 15m. du matin.
Dernier Quartier, le 18, à 7h. 36m. du soir.
Nouvelle Lune, le 26, à 1h. 40m. du matin.

Jours de la sem.		FETES RELIGIEUSES
Jeu.	1	Circoncision de N.-S J.-C. (d'obl.)
Ven.	2	S. Adélard, abbé.
Sam.	3	S. Daniel, martyr.
DIM.	4	Octave des SS. Innocents.
Lun.	5	Vigile de l'Epiphanie.
Mar.	6	EPIPHANIE.(d'obligation).
Mer.	7	S. Aldric, évêque.
Jeu.	8	Ste Gudule, vierge.
Ven.	9	S. Julien, martyr.
Sam.	10	S. Guillaume évêque.
DIM.	11	Le *dim. dans l'oct. de l'Epiphanie.*
Lun.	12	Ste Césarie ou Césarine, abbesse.
Mar.	13	Ste Glaphyre, vierge.
Mer.	14	S. Hilaire de Poitiers, évêq. et doct.
Jeu.	15	S. Paul, ermite.
Ven.	16	S. Marcel, pape et martyr.
Sam.	17	S. Antoine, abbé.
DIM.	18	*II Epiphanie.* Le Saint Nom de J.
Lun.	19	S. Canut, roi, martyr.
Mar.	20	SS. Fabien et Sébastien, martyrs.
Mer.	21	Ste Agnès, vierge et martyre.
Jeu.	22	SS. Vincent et Anastase. martyrs.
Ven.	23	Epousailles de la B. V. M.
Sam.	24	S. Timotée, évêque, martyr.
DIM.	25	*III Epiphanie,* La S. Famille, J.M.J.
Lun.	26	S. Polycarpe, évêque et martyr.
Mar.	27	S.-J-Chrysostôme, év., conf. et doc.
Mer.	28	S. Paulin, évêque, confesseur.
Jeu.	29	S. Frs de Sales, évêque et docteur.
Ven.	30	Ste Martine, vierge et martyre.
Sam.	31	S. Pierre Nolasque, confesseur.

TEMPERATURE.—JANVIER 1914.

Du 1er au 2, orageux ; du 3 au 4, vents ; du 5 au 6, froid ; du 7 au 9, neige abondante ; du 10 au 11, blizzard ; du 12 au 13, temps froid. du 14 au 17 beau ; du 18 au 19, nuageux, triste ; du 20 au 21, pluie et neige ; du 22 au 24 brumeux, humide ; du 25 au 26, clair ; du 27 au 28, sombre ; du 29 au 31, pluie et grêle.

2e mois FEVRIER 28 jours

Premier Quartier, le 3, à 5h. 39m. du matin.
Pleine Lune, le 10, à 0h. 41m. du soir.
Dernier Quartier, le 17, à 4h. 29m. du matin.
Nouvelle Lune, le 24, à 7h. 8m. du soir.

Jours de la sem.		FETES RELIGIEUSES.
DIM.	1	*IV Epiphanie.*
Lun.	2	Purification de la B. V. M.
Mar.	3	S. Blaise, évêque et martyr.
Merr	4	S. André Corsini, évêque et conf.
Jeu.	5	Ste. Agathe, vierge et martyre.
Ven.	6	S. Tite, évêque, confesseur.
Sam.	7	S. Romuald, abbé.
DIM.	8	Septuagésisme. Sol. de la Purificat.
Lun.	9	S. Cyrille d'Alexandrie, év. et conf.
Mar.	10	Ste Scholastique, vierge.
Mer.	11	Notre-Dame de Lourdes.
Jeu.	12	Ste Eulalie, vierge et martyre.
Ven.	13	Ste Geneviève, vierge.
Sam.	14	SS. Faustin et Jovite, martyrs.
DIM.	15	Sexagésime.
Lun.	16	S. Onésime, évêque et martyr.
Mar.	17	S. Alexis Falconiéri, confesseur.
Mer.	18	S. Siméon, évêque et martyr.
Jeu.	19	S. Gabin, prêtre, martyr.
Ven.	20	S. Eucher, évêque.
Sam.	21	Ste Vitaline, vierge.
DIM.	22	Quinquagésisme.
Lun.	23	S. Pierre Damien, évêque docteur.
Mar.	24	S. Mathias, apôtre.
Mer.	25	Les Cendres. (Comm. du Carême.)
Jeu.	26	S. Alexandre, évêque.
Ven.	27	S. Léandre, évêque.
Sam.	28	S. Romain, abbé.

TEMPERATURE.—FEVRIER 1914.

Du 1er au 2, brumeux ; du 3 au 4, clair ; du 5 au 6, nuageux ; du 7 au 8, neige abondante ; du 9 au 10, tourbillons de neige ; du 11 au 13, froid ; du 14 au 15, beau, clair ; du 16 au 17, nuageux ; du 18 au 20, grands vents ; du 21 au 22, orageux, froid ; du 23 au 24, neige ; du 25 au 26, variable ; du 27 au 28, neige abondante.

CHLORE

C'est un excellent désinfectant. L'eau chlorurée est utile pour laver les plaies de mauvaise nature et les morsures d'animaux venimeux.

CHOU ROUGE

Le sirop de chou rouge est un excellent pectoral. On l'emploie avantageusement dans les maux de poitrine, et surtout dans les catarrhes.

CALENDRIER DE 1914

3e mois	MARS	31 jours

Premier Quartier, le 5, à 0h. 9m. du matin.
Pleine Lune, le 11, à 11h. 24m. du soir.
Dernier Quartier, le 18, à 2h. 45m. du soir.
Nouvelle Lune, le 26, à 1h. 15m. du soir.

Jours de la sem.		FETES RELIGIEUSES
DIM.	1	I *de Carême*.
Lun.	2	S. Simplice, pape.
Mar.	3	Ste. Camille, vierge.
Mer.	4	4 *Temps*. S. Casimir, confesseur.
Jeu.	5	S. Adrien, martyr. [martyres.
Ven.	6	4 *Temps*. Ste Perpétue et Ste Félicité
Sam.	7	4 *Temps*. S. Thomas d'Aquin, cf. doct.
DIM.	8	II *de Carême*.
Lun.	9	Ste Françoise, veuve.
Mar.	10	Les 40 martyrs.
Mer.	11	S. Constantin, confesseur.
Jeu.	12	S. Grégoire le Grand, pape cf., doct.
Ven.	13	S. Nicéphore, évêque.
Sam.	14	Ste Florentine, vierge.
DIM.	15	III *de Carême*.
Lun.	16	Ste Julienne, vierge, martyre.
Mar.	17	S. Patrice, évêque et confesseur.
Mer.	18	S. Cyrille de Jérusalem, év. cf. doct.
Jeu.	19	S. Joseph, époux de la B. V. Marie.
Ven.	20	S. Gabriel, archange.
Sam.	21	S. Benoît, abbé. [tion.
DIM.	22	IV *de Carême*. Sol. de l'Annoncia-
Lun.	23	S. Victorien, martyr.
Mar.	24	S. Timothée, martyr.
Mer.	25	Annonciation de la B. V. Marie.
Jeu.	26	S. Ludger, évêque.
Ven.	27	S. Jean Damascène, conf. et doct.
Sam.	28	S. Jean de Capistran, confesseur.
DIM.	29	La Passion.
Lun.	30	S. Jean Climaque, abbé.
Mar.	31	Ste Cornélie, martyre.

TEMPERATURE.—MARS 1914.

Du 1er au 2, nuageux, orageux ; du 3 au 4, humide, brumeux ; du 5 au 6, beau ; du 7 au 9, venteux ; du 10 au 11, plus froid ; du 12 au 13, froid rigoureux ; du 14 au 15, beau ; du 16 au 18, venteux ; du 19 au 20, incertain ; du 21 au 22, pluie et grésil ; du 23 au 24, plus froid ; du 25 au 26, beau ; du 27 au 29, radieux ; du 30 au 31, variable.

4e mois	AVRIL	30 jours

Premier Quartier, le 3, à 2h. 47m. du soir
Pleine Luue, le 10, à 8h. 34m. du matin.
Dernier Quartier, le 27, à 2h. 58m. du soir.
Nouvelle Lune, le 25, à 6h, 28m. du matiu.

Jours de la sem.		FETES RELIGIEUSES
Mer.	1	S. Hugues, évêque.
Jeu.	2	S. François de Paul, confesseur.
Ven.	3	Notre-Dame de Pitié.
Sam.	4	S. Isidore, évêque, conf. et docteur.
DIM.	5	Les Rameaux.
Lun.	6	S. Célestin, pape.
Mar.	7	S. Chrétien, prêtre et confesseur.
Mer.	8	S. Denys, évêque.
Jeu.	9	*Jeudi Saint*.
Ven.	10	*Vendredi Saint*.
Sam.	11	*Samedi Saint*.
DIM.	12	PAQUES.
Lun.	13	S. Herménégilde, martyr.
Mar.	14	S. Justin, martyr.
Mer.	15	Ste Basilisse, martyre.
Jeu.	16	S. Benoît-Joseph Labre, confesseur.
Ven.	17	S. Anicet, pape et martyr.
Sam.	18	S. Parfait, prêtre et martyr.
DIM.	19	I *Pâques*. Quasimodo.
Lun.	20	S. Théotime, confesseur.
Mar.	21	S. Anselme, évêque, conf. et doct.
Mer.	22	SS. Soter et Caius, papes et martyr.
Jeu.	23	S. Georges, martyr.
Ven.	24	S. Fidèle, martyr.
Sam.	25	S. Marc, évangéliste.
DIM.	26	II *Pâques*.
Lun.	27	Notre-Dame du Bon-Conseil.
Mar.	28	S. Paul de la Croix, confesseur.
Mer.	29	S. Pierre de Vérone, martyr.
Jeu.	30	Ste Catherine de Sienne, vierge.

TEMPERATURE.—AVRIL 1914.

Du 1 au 3, brumeux, pluvieux; du 4 au 5. grosses averses; du 6 au 7, venteux; du 8 au 10 orageux; du 11 au 12, beau; du 13 au 14, glacial; du 15 au 17 beau; du 18 au 19, agréable, du 20 au 21, temps doux; du 22 au 23 nuageux; du 24 au 25, pluie abondante; du 26 au 27, orageux; du 28 au 30 plus froid;

PIQURE D'INSECTE

Prendre un peu de cendre de tabac et posez-là sur la piqûre, mouillez d'une goutte d'eau et frictionnez. La douleur disparaît.

Le soleil ni la mort ne se peuvent regarder fixement.

La Rochefoucauld.

———o———

Le miel est un substitut de l'huile de foie de morue.

CALENDRIER DE 1914

5e mois — MAI — 31 jours

Premier Quartier, le 3, à 1h. 35m. du matin.
Pleine lune, le 9, à 4h. 37m. du soir.
Dernier Quartier, le 16, à 5h. 18m. du soir.
Nouvelle Lune, le 24, à 9h. 41m. du soir.

Jours de la sem.		FETES RELIGIEUSES
Ven.	1	SS.Philippe et Jacques, apôtres.
Sam.	2	S.Athanase, évêque,-conf. et doct.
DIM.	3	*III après Pâques.* Sol. de S. Joseph.
Lun.	4	Ste Monique, veuve.
Mar.	5	S. Pie V, pape, confesseur.
Mer.	6	S. Jean devant la porte latine.
Jeu.	7	S. Stanislas, évêque, martyr.
Ven.	8	Apparition de S. Michel, archange.
Sam.	9	S. Grégoire de Naz., év.conf.et doc.
DIM.	10	*IV dimanche après Pâques.*
Lun.	11	S. François de Hieronymo, conf.
Mar.	12	SS.Nérée et Achillée,frères,martyrs
Mer.	13	S. Jean le Silenciaire, év. et moine.
Jeu.	14	S. Boniface, martyr.
Ven.	15	S. J. B de la Salle, confesseur.
Sam.	16	S. Ubala, évêque et confesseur.
DIM.	17	*V dimanche après Pâques.*
Lun.	18	*Rogations.* S. Venant, martyr.
Mar.	19	*Rogations.* S. Pierre Célestin,p.etcf.
Mer.	20	*Rogat.* S. Bernardin de Sienner cf.
Jeu.	21	Ascension de N. S. J. C (d'obli.)
Ven.	22	S. Isidore le laboureur, confesseur.
Sam.	23	S. Didier, évêque, martyr.
DIM.	24	Dim. dans l'oct. de l'Ascention.
Lun.	25	S. Grégoire VII, pape, confesseur.
Mar.	26	S. Philippe de Néri, confesseur.
Mer.	27	S. Bède, confesseur et docteur.
Jeu.	28	S. Augustin de Cantobery, év. et cf.
Ven.	29	Ste Marie-Madeleine de Pazzi, vge.
Sam.	30	S. Félix, pape, martyr.
DIM.	31	*Jeûne.* Ste Angèle de Mérici.

TEMPERATURE.—MAI 1914.

Du 1er au 2, nuageux, du 3 au 4. brumeux, bruine ; du 5 au 6, averses fréquentes ; du 7 au 8, brumeux ; du 9 au 10, grands vents ; du 11 au 12, variable ; du 13 au 14, pluie abondante ; du 15 au 16, doux ; du 17 au 19, pluie ou neige ; du 20 au 21, plus chaud ; du 22 au 23, tempéré ; du 24 au 25, venteux ; du 26 au 27, beau ; du 28 au 31, menaçant.

6e mois — JUIN — 30 jours

Premier Quartier, le 1, à 9h. 9m. du matin.
Pleine Lune, le 8, à 0h. 24m. du matin.
Dernier Quartier, le 15, à 9h. 26m. du matin.
Nouvelle Lune, le 23, à 10h. 39m. du matin.
Premier Quartier, le 30, à 2h. 30m. du soir.

Jours de la sem.		FETES RELIGIEUSES
Lun.	1	S. Pamphile, martyr.
Mar.	2	SS. Marcellin, Pierre et Erasme,m.
Mer.	3	*Jeûne.* S. Ovide, évêque.
Jeu.	4	S. François Caracciolo, confesseur.
Ven.	5	*Jeûne.* S. Boniface, évêque, martyr.
Sam.	6	*Jeûne.* S. Norbert, évêq. confesseur.
DIM.	7	*I Pentecôte.* La Sainte Trinité
Lnn.	8	S.Médard, évêque, confesseur.
Mar.	9	SS. Prime et Félicien, martyrs.
Mer.	10	Ste. Marguerite, reine d'Ecosse.
Jeu.	11	*Fête-Dieu.* (non d'obligation).
Ven.	12	S. Jean de St-Facond, confesseur.
Sam.	13	S. Antoine de Padoue, confesseur.
DIM.	14	*II Pentecôte.* Sol. de la Fête-Dieu.
Lun.	15	SS. Gui, Modeste et Crescence, m.
Mar.	16	S. Jean François Régis, confesseur.
Mer.	17	S. Jérémie, martyr.
Jeu.	18	SS. Marc et Marcellin, martyrs.
Ven.	19	*Sacré-Coenr de Jésns.*
Sam.	20	S. Silvère, pape, martyr.
DIM.	21	*III Pent.* Sol. du S. Cœur de Jésus.
Lun.	22	S. Paulin, évêque, confesseur.
Mar.	23	Ste Etheldrède, vierge.
Mer.	24	S. Théodulphe, évêque.
Jeu.	25	S. Guillaume, abbé.
Ven.	26	SS. Jean et Paul, frères, martyrs.
Sam.	27	S. Rodolphe, évêque.
DIM.	28	*IV Pent.* Nativité de S. Jeau-Bte.
Lun.	29	SS. Pierre et Paul, apôtres.
Mar.	30	Commémoration de S. Paul.

TEMPERATURE. —JUIN 1914.

Du 1er au 2, averses avec tonnerre ; du 3 au 4, pluie ; du 5 au 6, ondées, plus frais ; du 7 au 8, glacial ; du 9 au 10, variable ; du 11 au 12, beaucoup plus chaud ; du 13 au 15, chaleur accablante ; du 16 au 17, nuageux ; du 18 au 20, venteux, chaud ; du 21 au 22, pluies abondantes ; 23, plus frais ; du 24 au 25, désagréable et sombre ; du 26 au 27, plus frais ; du 28 au 30, agréable.

En se lavant les bras avec une brosse à bain et du savon pur pendant une semaine, la peau deviendra douce.

Une éponge en caoutchouc est très utile pour nettoyer la baignoire ; on s'en sert avec facilité et elle sèche rapidement.

CALENDRIER DE 1914

7e mois JUILLET 31 jours

Pleine Lune, le 7 à 9h. 6m. du matin.
Dernier Quartier, le 15, à 2h. 38m. du matin.
Nouvelle Lune, le 22, à 9h. 44m. du soir.
Premier Quartier, le 29, à 6h. 57m. du soir.

Jours de la sem.		FETES RELIGIEUSES
Mer.	1	S. Thierri, abbé.
Jeu.	2	Visitation de la B. V. M.
Ven.	3	S. Irénée et ses compagnons, mar.
Sam.	4	Ste Berthe, veuve.
DIM.	5	*V Pent.* Sol. de SS. Pierre et Paul.
Lun.	6	S. Julien, solitaire.
Mar.	7	SS. Cyrille et Méthode, év. et conf.
Mer.	8	Ste Elisabeth de Portugal, veuve.
Jeu.	9	S. Ephrem, confesseur.
Ven.	10	Ste Félicité et ses fils, martyrs.
Sam.	11	S. Michel des Saints, confesseur.
DIM.	12	*VI Pent.* La dédicace des églises.
Lun.	13	S. Anaclet, pape, martyr.
Mar.	14	S. Bonaventure, év., conf. et doct.
Mer.	15	S. Henri, empereur, confesseur.
Jeu.	16	Notre-Dame du Mont-Carmel.
Ven.	17	S. Alexis, confesseur.
Sam.	18	S. Camille de Lellis, confesseur.
DIM.	19	*VII Pent.* Octave de la Dédicace.
Lun.	20	S. Jérôme Emilien, confesseur.
Mar.	21	Ste Praxède, vierge.
Mer.	22	Ste Marie Madeleine, pénitente.
Jeu.	23	S. Apollinaire, évêque, martyr.
Ven.	24	Ste Christine, vierge, martyre.
Sam.	25	S. Jacques le Majeur, apôtre.
DIM.	26	VIII *Pent.* SteAnne, m. de la BVM.
Lun.	27	S. Rodolphe, évêque.
Mar.	28	S. Innocent, pape et confesseur.
Mer.	29	Ste Marthe, vierge.
Jeu.	30	S. Abdon, martyr.
Ven.	31	S. Ignace de Loyola, confesseur.

TEMPERATURE. — JUILLET 1914.

Du 1er au 2, forte chaleur; du 3 au 4, radieux ; du 5 au 7, nuageux et pluvieux ; du 8 au 9, brouillards épais ; du 10 au 11, agréable, de saison ; du 12 au 14, nuits et matinées fraîches ; du 15 au 16, très chaud ; du 17 au 19, chaud et sec ; du 20 au 21, nuageux et venteux ; du 22 au 23, pluie ; du 24 au 25, plus frais ; du 26 au 27, plaisant ; du 28 au 29, orages électriques ; du 30 au 31, averses abondantes.

8e mois AOUT 31 jours

Pleine Lune, le 5, à 7h. 47m. du soir.
Dernier Quartier, le 13, à 8h. 2m. du soir.
Nouvelle Lune, le 21, à 7h. 32m. du matin.
Premier Quartier, le 27, à 11h. 58m. du soir.

Jours de la sem.		FETES RELIGIEUSES
Sam.	1	S. Pierre aux Liens.
DIM.	2	IX *Pentecôte.*
Lun.	3	Invention de S. Etienne, Ier martyr.
Mar.	4	S. Dominique, confesseur.
Mer.	5	Notre-Dame des Neiges.
Jeu.	6	Transfiguration de N.-S. J.-C.
Ven.	7	S. Gaétan, confesseur.
Sam.	8	S. Cyriaque et ses compagnons, ma.
DIM.	9	X *Pentecôte.*
Lun.	10	S. Laurent, diacre, martyr.
Mar.	11	Ste Philomène, vierge, martyre.
Mer.	12	Ste Claire, vierge.
Jeu.	13	SS. Hyppolyte et Cassien, martyrs.
Ven.	14	*Jeûne,* S. Eusèbe, prêtre, confess.
Sam.	15	Assomption de la B. V. M.
DIM.	16	XI *Pentec.* Sol. de l'Assompt. B.V.M.
Lun.	17	S. Septime, martyr.
Mar.	18	S. Roch, confesseur.
Mer.	19	S. Donat, prêtre.
Jeu.	20	S. Bernard, confesseur et docteur.
Ven.	21	Ste Jeanne Françoise de Chantal, ve
Sam.	22	S. Symphorien, martyr.
DIM.	23	XII *Pentecôte.*
Lun.	24	S. Barthélemy, apôtre.
Mar.	25	S. Lous, rois de France, confesseur.
Mer.	26	S. Zéphirin, pape, martyr.
Jeu,	27	S. Joseph Calasanz, confesseur.
Ven.	28	S. Augustin, év., conf., et docteur.
Sam.	29	Décollation de S. Jean-Baptiste.
DIM.	30	XIII *Pentecôte.*
Lun.	31	S Raymond Nonnat, confesseur.

TEMPERATURE.—AOUT 1914.

Du 1er au 2, chaleur accablante ; du 3 au 5, beau et chaud ; du 6 au 7, brumeux et humide ; du 8 au 9, pluvieux ; Du 10 au 11, beaucoup plus chaud ; du 12 au 13, chaud et sec ; du 14 au 15, incertain ; du 16 au 17, venteux ; du 18 au 19, chaleur torride ; du 20 au 23, orages électriques ; du 24 au 25, plus frais ; du 26 au 27, humide et frais ; du 28 au 29, ondées ; du 30 au 31, pluies générales.

L'EAU A LA GLACE

Prise en petite quantité, n'est pas malsaine ; mais il n'en est pas de même de l'eau de glace.

KYSTE

Le traitement de cette tumeur doit toujours être confié à un médecin ou à un chirurgien.

CALENDRIER DE 1914

9e mois SEPTEMBRE 30 jours

Pleine Lune, le 14, à 9h. 7m. du matin.
Dernier Quartier, le 12, à oh. 54m. du soir.
Nouvelle Lune, le 19, à 4h. 39m. du soir.
Premier Quartier, le 26, à 7h. 6m. du matin.

Jours de la sem.		FETES RELIGIEUSES
Mar.	1	S. Gilles, abbé.
Mer.	2	S. Etienne, roi, confesseur.
Jeu.	3	S. Remacle, évêque.
Ven.	4	Ste Rosalie, vierge.
Sam.	5	S. Laurent Justinien, évêque, conf.
DIM.	6	XIV *Pentecôte*.
Lun.	7	Ste Reine, vierge, martyre.
Mar.	8	Nativité de la B. Vierge Marie.
Mer.	9	S. Omer, évêque.
Jeu.	10	Ste Pulchérie, vierge.
Ven.	11	SS. Prote et Hyacinthe, martyrs.
Sam.	12	Le Saint Nom de Marie.
DIM.	13	XV *Pent.* Sol de la Nativité B. V. M.
Lun.	14	Exaltation de la Ste Croix.
Mar.	15	S. Nicomède, martyr.
Mer.	16	4 *Temps*. SS. Corneille et Cyprien.
Jeu.	17	S. Lambert, évêque, martyr. [mart.
Ven.	18	4 *Tem.* S. Joseph de Cupertino, con.
Sam.	19	4 *Tem.* S. Janvier et ses comp., mar.
DIM.	20	XVI *Pentecôte*. Les Sept Douleurs
Lun.	21	S. Mathieu, apôtre et évangéliste.
Mar.	22	S. Lin, pape, martyr.
Mer.	23	Notre-Dame de la Merci.
Jeu.	24	S. Firmin, évêque, martyr.
Ven.	25	S. Cyprien et Ste Justine, martyrs.
Sam.	26	SS. Côme et Damien, frères, mart.
DIM.	27	XVII *Pentecôte*.
Lun.	28	S. Wenceslas, duc, martyr.
Mar.	29	S. Michel, archange.
Mer.	30	S. Jérôme, confesseur.

TEMPERATURE.—SEPTEMBRE 1914.

Du 1er au 2, brouillards épais ; du 3 au 4, averses avec tonnerre ; du 5 au 6, plus chaud, étouffant ; Du 7 au 8, clair et frais ; du 9 au 10, beau temps d'automne ; du 11 au 12, glacial ; du 13 au 14, pluvieux ; du 15 au 16, orages violents ; du 17 au 18, variable ; du 19 au 20, beaucoup plus chaud ; du 21 au 22, venteux ; du 23 au 24, orageux ; du 25 au 26, grands vents ; du 27 au 28, agréable ; du 29 au 30, chaud.

10e mois OCTOBRE 31 jours

Pleine Lune, le 4, à 1h. 5m. du matin.
Dernier Quartier, le 12, à 4h. 39m. du matin.
Nouvelle Lune, le 19, à 1h. 39m. du matin.
Premier Quartier, le 25, à 5h. 50m. du soir.

Jours de la sem.		FETES RELIGIEUSES
Jeudi	1	S. Remi, évêque, confesseur.
Ven.	2	Les Saints Anges Gardiens.
Sam.	3	S. Gérard, abbé.
DIM.	4	XVIII *Pent.* Le Saint Rosaire.
Lun.	5	SS. Placide et ses comp. martyrs.
Mar.	6	S. Bruno, confesseur.
Mer.	7	S. Marc, pape et confesseur.
Jeu.	8	S. Brigitte, veuve.
Ven.	9	S. Denis et ses compagnons, mart.
Sam.	10	S. François de Borgia, confesseur.
DIM.	11	XIX *Pent.* Sol. de S. Michel.
Lun.	12	S. Wilfrid, évêque.
Mar.	13	S. Edouard, roi, confesseur.
Mer.	14	S. Calixte, pape, martyr.
Jeu.	15	Ste Thérèse, vierge.
Ven.	16	S. Gérard Majella, confesseur.
Sam.	17	Bse Marguerite-Marie, vierge.
DIM.	18	XX *Pent.* S. Luc, évangéliste.
Lun.	19	Pierre d'Alcantara, confesseur.
Mar.	20	S. Jean de Canti, confesseur.
Mer.	21	S. Hilarion, abbé.
Jeu.	22	Ste Marie Salomé, veuve.
Ven.	23	Le Très Saint Rédempteur.
Sam.	24	S. Raphaël, archange.
DIM.	25	XXI *Pent.*
Lun.	26	S. Evariste, pape et martyr.
Mar.	27	S. Hilier, martyr.
Mer.	28	SS. Simon et Jude, apôtres.
Jeudi	29	S. Narcisse, évêque.
Ven.	30	S. Lucain, martyr.
Sam.	31	*Jeûne*. S. Quentin, martyr.

TEMPERATURE.—OCTOBRE 1914.

Du 1er au 3, orageux ; du 4 au 5, humide, pluvieux ; du 6 au 7, nuageux ; du 8 au 10, grands vents ; du 11 au 12, très beau ; du 13 au 14, plus chaud ; du 15 au 16, averses avec tonnerre ; du 17 au 18, orages électriques ; du 19 au 20, venteux ; du 21 au 23, orageux ; du 24 au 25, agréable ; du 26 au 27, brumeux ; du 28 au 29, bourrasques et pluies ; du 30 au 31, incertain.

L'AIR

C'est pour notre corps un véritable aliment, nous fortifiant d'autant plus qu'il est plus pur.

BAUME DES JARDINS

Cette plante, dite aussi Balsamite odorante, est un excellent vermifuge.

CALENDRIER DE 1914

11e mois — NOVEMBRE — 30 jours

Pleine Lune, le 2, à 6h. 55m. du soir.
Dernier Quartier, le 10, à 6h. 43m. du soir.
Nouvelle Lune, le 17, à 11h. 8m. du matin.
Premier Quartier, le 24, à 8h. 45m. du matin.

Jours de la sem.		FETES RELIGIEUSES
DIM.	1	XXII *Pent.* La Toussaint (d'oblig.)
Lun.	2	*Commémoration des fidèles trépassés*
Mar.	3	S. Marcel, évêque.
Mer.	4	S. Charles, évêque et confesseur.
Jeu	5	Zacharie et Ste-Elizabeth, parents
Ven.	6	S. Léonard, ermite. [de S. J.-Bte.
Sam.	7	S. Florent, abbé.
DIM.	8	XXIII *Pent.*
Lun.	9	*Dédicace de la Basili. du S. Sauveur*
Mar.	10	S. André Avellin, confesseur.
Mer.	11	S. Martin, évêque, confesseur.
Jeu.	12	S. René, évêque.
Ven.	13	S. Didace, confesseur.
Sam.	14	S. Josaphat, évêque et martyr.
DIM.	15	XXIV *Pent.*
Lun.	16	S. Edmond, archevêque.
Mar.	17	S. Grégoire Thaumaturge, év. et c.
Mer.	18	Dédic. Basil. de SS. Pierre et Paul.
Jeu.	19	Ste Elisabeth de Hongrie, veuve.
Ven.	20	S. Félix de Valois, confesseur.
Sam.	21	Présentation de la Ste Vierge.
DIM	22	XXV *Pent.*
Lun.	23	S. Clément, pape, martyr.
Mar.	24	S. Jean de la Croix, confesseur.
Mer.	25	Ste Catherine, vierge et martyre.
Jeu.	26	S. Sylvestre, abbé.
Ven.	27	S. Léonard de Port-Maurice, conf.
Sam.	28	S. Jacques de la Marche, confes.
DIM.	29	I *Avent.*
Lun.	30	S. André, apôtre.

TEMPERATURE.—NOVEMBRE 1914

Du 1er au 2, doux ; du 3 au 4, été indien ; du 5 au 6, brumeux ; du 7 au 8, nuageux ; du 9 au 10, désagréable ; du 11 au 12, orageux ; du 13 au 14, grosses pluies ; du 15 au 16, froid ; du 17 au 18, beau ; du 19 au 20, sombre ; du 21 au 22, plaisant ; du 23 au 24, pluvieux ; du 25 au 26, humide ; du 27 au 28, froid ; du 29 au 30, glacial.

12e mois — DECEMBRE — 31 jours

Pleine Lune, le 2, à 1h. 27m. du soir.
Dernier Quartier, le 10, à 6h. 38m. du matin.
Nouvelle Lune, le 16, à 9h. 41m. du soir.
Premier Quartier, le 24, à 3h. 31m. du matin.

Jours de la sem.		FETES RELIGIEUSES
Mar.	1	S. Eloi, évêque et confesseur.
Mer.	2	*Jeûne.* Ste Bibiane, vierge et mart.
Jeu.	3	S. François-Xavier, confesseur.
Ven.	4	*Jeûne.* S. Pierre Chrysologue, évêque
Sam.	5	S. Sabbas, abbé. [conf. et doct.
DIM.	6	II *Avent.*
Lun.	7	S. Ambroise, évêque, conf et doct.
Mar.	8	Immaculée Conception, (d'oblig.)
Mer.	9	*Jeûne.* Ste Léocadie, vierge, mart.
Jeu.	10	Notre Dame de Lorette.
Ven.	11	*Jeûne.* S. Damase, pape, confesseur.
Sam.	12	S. Constant, martyr.
DIM.	13	III *Avent.*
Lun.	14	S. Spiridion, évêque.
Mar.	15	Ste Chrétienne, vierge.
Mer.	16	4 *Temps.* S. Eusèbe, évêque, mart.
Jeu.	17	S. Lazare, évêque.
Ven.	18	4 *Temps.* S. Gatien, évêque.
Sam.	19	4 *Temps.* S. Timoléon, martyr.
DIM.	20	IV *Avent.*
Lun.	21	S. Thomas, martyr.
Mar.	22	Bienheureuse Angéline, religieuse.
Mer.	23	*Jeûne.* Ste Victoire, vierge, mart.
Jeu.	24	*Jeûne.* Ste Emilienne, vierge.
Ven.	25	NOEL.
Sam.	26	S. Etienne, premier martyr.
DIM.	27	S. Jean, apôtre et évangéliste.
Lun.	28	SS. Innocents, martyrs.
Mar.	29	S. Thomas de Cantorbéry, év. mart.
Mer.	30	Ste Anysie, vierge et martyre.
Jeu.	31	S. Silvestre, pape et confesseur.

TEMPERATURE.— DECEMBRE 1914

Du 1er au 2, beau ; du 3 au 4, variable ; du 5 au 6, brumeux ; du 7 au 8, brouillards denses ; du 9 au 10, très froid ; du 11 au 12, neige ; du 13 au 16, froid rigoureux ; du 17 au 18, agréable ; du 19 au 20, plus froid ; du 21 au 22, tempétueux ; du 23 au 24, grésil ; du 25 au 26, très humide ; du 27 au 28, incertain ; du 29 au 31, nuageux.

BOTANIQUE

Voici quelques plantes astringentes : la Ronce, la Tormentille, la Rose de Provins, la Consonde, le Riz, la Bistorte, etc.

BAUME

Ce sont des préparations, des teintures alcooliques, des huiles médicinales, des onguents, selon la substance qui en est la base.

ANNUAIRE DE LA SANTÉ



SOINS DE LA SANTE

MEDECINE ET HYGIENE

La médecine est la plus utile de toutes les sciences. C'est aussi celle qu'il est le plus difficile de posséder à fond, dans toutes ses parties.

Mais tout ce qui constitue la médecine n'est pas également difficile, et si certaines parties de l'art exigent de longues études, d'autres parties sont susceptibles d'être mises à la portée de tout le monde, sans études spéciales.

On peut ajouter que ces parties faciles sont précisément celles dont on a le plus fréquemment besoin. Les grandes difficultés de l'art, heureusement, se rapportent aux cas les moins communs.

Presque tout ce qui concerne l'hygiène, c'est-à-dire l'art de conserver la santé en évitant les causes de maladies, est susceptible d'être enseigné à tout le monde. Il suffit pour cela de s'adresser au simple bon sens de chacun.

Quant à la médecine proprement dite, qui a pour objet non pas de prévenir les maladies, mais de les guérir lorsqu'elles sont déclarées, la difficulté est plus grande. Toutefois elle n'est pas insurmontable si l'on sait se borner. Il ne faut pas s'attaquer aux maladies dont la connaissance repose sur l'anatomie (science de la structure du corps humain et des rapports entre les organes,) ou sur des principes qu'il est impossible d'enseigner dans des écrits.

Que l'on partage les maladies en deux classes : celles qui exigent impérieusement les soins d'un médecin, et celles dont le traitement peut-être enseigné à tout individu n'ayant fait aucune étude médicale, mais jouissant du bon sens ordinaire, et l'on sera surpris de voir que cette seconde classe est plus nombreuse que la première.

ORIGINE DES ORGANES

Pour comprendre la possibilité de guérir les maladies, il est d'abord nécessaire d'avoir une idée nette de la manière dont elles se produisènt. Pour cela il faut connaître certaines particularités essentielles de l'organisation humaine.

Si vous vous rendez compte de la manière dont vos organes se conduisent, si vous savez comment la vie et la santé se conservent, vous n'aurez pas de peine à comprendre par quel mécanisme la santé se perd et comment il faut procéder pour la rétablir.

Le sang est la substance la plus importante de toute notre économie ; ce fluide précieux est la source de la vie, de la chaleur vitale et de la force ; tout ce que notre corps renferme provient de lui, aussi bien les parties solides (les os, les dents, les cheveux,) que les parties molles (la peau, la chair,) et les parties liquides (la bile, la lymphe, etc.)

Considérez l'enfant à sa naissance. Il n'est entré dans son corps aucune espèce d'aliment, solide ou liquide, et cependant il a des os, de la chair, des vaisseaux remplis de sang ; en un mot tous

ses organes sont parfaitement constitués. Où se trouvaient les matériaux de cette merveilleuse construction, sinon dans le sang de la mère.

Cet enfant peut vivre un an et davantage sans prendre aucune autre nourriture que du lait. Et ce lait, ce n'est pas d'autre chose que du sang qui a subi, dans les glandes mammifères, une transformation particulière en vertu de laquelle il est devenu un aliment approprié à la délicatesse des organes digestifs du jeune enfant.

C'est donc en réalité le sang qui fournit au nourrisson tous les matériaux avec lesquels son corps se développe, ses os durcissent, etc. Par une succession de phénomènes admirables, les aliments de la nourrice deviennent du sang qui se transforme en lait, et dans le corps de l'enfant, ce lait redevient du sang au moyen duquel tous ses organes se conservent et s'accroissent.

Il en est tout autrement lorsque le lait est impur et impropre à l'alimentation. Au lieu d'y puiser la vie, l'enfant n'y trouve alors que l'étiolement et la mort. C'est une négligence criminelle sous ce rapport qui a fait à Montréal la triste réputation d'être la cité où la mortalité infantile est la plus forte au monde.

o

REGLES DE CONDUITE

Soyez studieux dans votre profession, et vous serez savant ;

Soyez laborieux et économe et vous serez riche ;

Soyez sobre et tempérant, et vous serez bien portant ;

Soyez vertueux, et vous serez heureux.

Une telle conduite vous assurera toutes les chances d'arriver aux meilleurs résultats.

ETRE POSITIF, PARLER SANTE

On ne saurait acquérir ni retenir force et vigueur par la contemplation de la maladie, dit un précepte yankee.

Il faut donner au corps la nourriture, l'exercice, le bon air et la lumière solaire dont il a besoin ; il faut le tenir propre et puis y penser le moins possible.

Un dicton canadien dit que celui qui s'écoute trop se prépare à la maladie.

Dans vos conversations négligez le côté négatif, ne parlez pas de douleurs physiques ni de maladies et tenez votre esprit libre de ces sujets. Entretenez-vous plutôt de choses qui peuvent rendre meilleur ceux qui vous écoutent et leur donner de l'expérience. Ainsi votre influence morale aura un effet de santé et de force au lieu de faiblesse et de maladie.

Car s'occuper de ces sujets n'améliore pas plus la santé, qu'on n'atteint à la perfection en s'intéressant à toutes les imperfections, ou à l'harmonie en cultivant la discorde.

On doit avoir dans l'esprit un idéal de santé florissante et d'harmonie.



Le médecin-major à une recrue :

—Mais tirez donc la langue.

—J'ose pas... J'ai attrapé cinq jours de garde la semaine dernière pour l'avoir tiré au caporal.



Un client à son docteur :

—Vous croyez donc que je peux avoir confiance dans vos pilules contre le rhume. Elles ne contiennent pas de poison ?

—Confiance absolue. Je ne mets rien dedans.

HYGIÈNE DE LA BEAUTÉ

POUR ETRE BELLE FEMME

Les agréments physiques ne résident pas uniquement dans la régularité des traits et la perfection des formes. On n'a qu'à regarder autour de soi pour constater que bien des femmes, renommées pour les grâces de leur personne, sont bien loin de rencontrer les exigences de la beauté classique.

En voici les données générales :

Le pied d'une belle femme ne doit pas excéder en longueur le sixième de sa hauteur.

La tête doit être la mesure de la septième partie du corps.

Le nez doit représenter le tiers de la longueur du visage, du haut du front au bas du menton.

L'oreille ne doit pas être plus longue que le nez.

Les cheveux doivent être plantés un peu bas, en formant des pointes, sur un front légèrement bombé.

On ne parle pas de la taille dont l'aspect varie suivant la mode.

L'esthétique des anciens sculpteurs nous montre la femme drapée d'une façon qui, en donnant l'illusion d'un buste court, rend la silhouette plus élancée et plus élégante.

Un autre type de beauté est celui d'une femme au front un peu étroit, coiffée de cheveux légèrement ondulés.

Le nez est droit et bien attaché, les yeux fendus en amande, le menton légèrement accusé, la bouche petite et l'ovale parfait.

Mais il existe beaucoup de femmes qui trouvent le moyen d'être charmantes sans remplir ce programme.

On peut être jolie sans cela : il y a de délicieux minois qui arborent des nez en trompettes ; certaines grandes bouches ont un attrait qu'on ne peut pas nier.

D'autres femmes ont des yeux qui séduisent, bien qu'ils soient ronds et non allongés.

LE SECRET DE PLAIRE

On voit des femmes qui réunissent toutes les conditions classiques de la beauté et dont l'apparence n'est pas celle qu'on pouvait attendre, si on tient compte de la perfection de leurs formes.

Ce qui fait défaut à ces femmes, c'est le secret le plus précieux pour être belle, c'est la chose qu'il est donné à toutes d'acquérir : c'est la physionomie, c'est-à-dire le don de laisser s'épandre son âme sur ses traits.

Bien entendu, il ne faut pas que l'âme soit laide, sinon le visage prendrait aussitôt l'aspect désagréable de la maussaderie ; les yeux adopteraient ce regard sournois qui enlaidit les plus jolis visages, la bouche contracterait un pli amer qui en détruirait les contours, le front se plisserait sous l'effet de la mauvaise humeur trop fréquente et la plus jolie femme pourrait bientôt se ranger au nombre de celles dont on dit :

"Comment se fait-il qu'avec de pareils traits elle ne semble pas belle ?"

Tout au contraire, celle qui laisse transparaître sur sa physionomie les reflets d'une âme saine et sincère, celle dont les yeux sont fleuris d'une gaîté souriante, celle dont la bouche exprime la bonté, celle enfin qui porte sur sa figure le secret d'un heureux caractère plaira du premier coup sans qu'on songe à analyser ses traits.

Qu'importe la forme de la bouche, des yeux, du nez, si leur en-

semble forme un tout agréable et plaisant ?

TOUTE FEMME PEUT ETRE BELLE

L'habitude de l'affabilité prouve une tranquilité d'âme dont bénéficie le teint.

Il est certain qu'une personne irascible a trop souvent la bile en mouvement pour montrer un épiderme rosé.

De même une femme acariâtre et impatiente canservera du bouleversement trop fréquent de ses traits, une irrégularité qui finira par prévaloir.

N'oublions pas que les romaines d'autrefois s'exerçaient à la patience pour conserver l'impassibilité régulière de ce masque, dont nous admirons tant les reproductions aujourd'hui.

Une paresseuse négligera les soins quotidiens qui, s'ils ne créent pas la beauté régulière, entretiennent le charme.

Une gourmande, en se livrant à son penchant favori, provoquera l'apparition de toutes les tares physiques que comporte l'excès de nourriture.

La négligente qui omettra de se soumettre aux règles de l'hygiène et à celles d'une saine alimentation ne bénéficiera pas non plus de l'épanouissement que donne la bonne santé, et son physique se ressentira des accrocs causés par l'irrégularité des soins corporels et par la fantaisie du régime.

Les anciens avaient donc raison lorsqu'ils disaient qu'une belle âme anime toujours un joli visage, car toute personne peut être belle si elle le veut réellement, c'est-à-dire si elle sait pratiquer la culture de la beauté morale en même temps que celle des avantages physiques.

CULTURE DE LA BEAUTE

La beauté a besoin d'être conservée et développée par des soins très simples mais assidus. En cela il est préférable de toujours donner le pas à la nature sur l'artifice. Car pour être belle il n'est pas nécessaire de soumettre son visage et son corps à l'empire de la chimie ; la nature a placé près de nous, sous forme de fleurs et de végétaux, des auxiliaires très efficaces.

Pour acquérir et fixer l'agrément de la physionomie, ainsi que celui des lignes du corps, il faut l'exercice constant d'une volonté appliquée à cet usage. L'attention des premiers jours se transformera en une habitude d'autant moins difficile à garder qu'on en ressentira aussitôt l'efficacité.

On divise les habitudes en deux catégories : 1° Celles qu'il faut prendre. 2° Celles qu'il faut abandonner ou éviter.

La première classification comprend les soins journaliers, se transformant rapidement en une coutume qui se traduit par une série de gestes accomplis sans fatigue et dont la répétition devient une nécessité.

Dans la seconde catégorie se classent les habitudes pernicieuses pour le maintien de l'harmonie du visage et en général, toutes celles qui compromettent l'esthétique.

DEFORMATION DES TRAITS

Tous les visages irréguliers n'ont pas été déformés dès la naissance.

Certaines personnes, à défaut de beauté classique, auraient pu montrer des traits harmonieux et posséder une physionomie agréable, si dès leur jeune âge elles n'avaient contracté de déplorables tics.

Il en est d'autres qui, sans s'en rendre compte, adoptent diverses grimaces dont la fréquence imprime à leur figure une contorsion déplaisante.

Au bout de queques années la peau se creuse et produit un pli indélibile, là où l'on a coutume de former une ride artificielle. C'est ainsi que beaucoup de jeunes femmes montrent un front sillonné de barres transversales, par suite de la tendance qu'elles ont d'élever les sourcils en parlant.

Il en est qui les rapprochent à chaque instant, si bien qu'un trait profond se creuse bientôt à la racine de leur nez, détruisant ainsi la pureté du profil. D'autres encore froncent les narines à tout propos et laissent ainsi se former, aux ailes du nez, une ride qu'elles combattront en vain lorsqu'elle sera marquée.

Il est aussi des femmes qui ont une façon si brusque de se moucher que leur appendice nasal en devient tout rouge ; celles-là finissent par sembler en proie à un rhume de cerveau perpétuel.

D'autres s'amusent à cligner de l'œil et cela leur devient un geste si familier qu'elles ont bientôt peine à tenir cet œil aussi ouvert que l'autre.

Quelques-unes encore supportent la peine de la négligence de celles qui les ont élevées et ont des oreilles qui s'écartent des cheveux au lieu de s'y cacher, parce que leurs mères ont planté leurs bonnets sur leurs têtes au petit bonheur, sans s'inquiéter des oreilles que ces coiffures rabattaient violemment en avant. Il est vrai que beaucoup d'entre celles-ci accentuent cette défectuosité et continuent les errements de leurs mamans en adoptant une coiffure de nuit qui les soumet au même traitement.

DEFORMATION DE LA BOUCHE

Que de femmes se déforment la bouche en se mordant les lèvres afin d'en aviver la couleur !

Quelques-unes ont la manie de les humecter du bout de la langue, ce qui les déssèche et les rend accessibles aux crevasses. Si elles n'y remédient promptement, de minces peaux se soulèvent ; elles les arrachent du bout des dents, agrandissent ainsi la petite plaie et, à ce régime, les plus jolies lèvres du monde deviennent bientôt livides et couvertes de gerçures, dont la chronicité donne naissance à un fâcheux boursouflement.

On ne saurait trop le dire : outre l'aspect désobligeant que ces habitudes impriment à la physionomie habituelle, il en résulte toujours des défectuosités qui, avec les années, s'accentuent au point de devenir des laideurs. De là l'importance de surveiller et de réprimander sévèrement les enfants qui s'imaginent se rendre intéressants en se torturant les traits.

Il est peu de bambins qui ne se soient amuser à se tirer la bouche ou à se retourner les paupières pour le plaisir d'amuser leurs camarades, cédant ainsi au besoin que tous les enfants éprouvent de se singulariser et de jouer un rôle.

La plupart d'entre eux ont aussi la fâcheuse coutume d'introduire les doigts dans leur nez. S'il n'est pas réprimé, ce geste chez eux devient machinal, ils l'exécutent non seulement par besoin, mais encore involontairement. C'est pour eux une contenance dans les moments d'embarras et ils finissent par insister au point de se déformer les narines. Il est nécessaire de leur faire comprendre que cette habitude est horriblement malpropre et

très préjudiciable à la beauté, car le nez ainsi tourmenté ne tarde pas à subir une légère inflammation qui altère rapidement sa couleur et sa proportion.

A toutes ces imperfections voulues il est des remèdes, mais leur application serait rendue inutile par la répétition de l'habitude.

SINCERITE ENVERS SOI-MEME

Il est une autre condition indispensable pour l'amélioration et la guérison de ces tares, c'est la sincérité vis-à-vis de soi-même. Pour être belle, il faut avant tout convenir de ses défauts physiques afin de s'efforcer à les faire disparaître.

Ainsi celles dont une mauvaise habitude a modifié la forme du front et des sourcils auront soin, tout en s'observant pour éviter le retour trop fréquent de ce tic, de passer souvent l'index et le médium sur leur front et leurs sourcils, afin de les ramener lentement à la forme primitive.

Celles dont le nez a pris, en se mouchant maladroitement, une forme disgracieuse, auront soin de se garantir de cette habitude et s'efforceront de remédier à cette disgrâce par un massage quotidien, qui prendra de la racine du nez jusqu'à l'extrémité. Si tous les jours pendant cinq minutes elles savent s'astreindre à cette pratique, leur nez prendra bientôt des proportions ordinaires.

On doit encore s'abstenir de porter des voilettes trop dures ou trop serrées, car le frottement détermine toujours un peu d'inflammation sur l'appendice nasal.

Ce que nous avons dit pour les nez déformés accidentellement, peut aussi être mis en pratique pour ceux qui le sont naturellement. Un nez épaté s'affinera s'il est tous les jours massé entre le pouce et l'index depuis sa racine jusqu'à son extrémité. Un nez de travers peut aussi être modifié grâce au massage et à l'application de bandelettes qui, pendant la nuit, l'attireront du côté où il devrait se trouver.

Pour celles qui clignent de l'œil au point de déformer l'harmonie de leur physionomie, il sera nécessaire, après s'être corrigées de leur tic, de consacrer plusieurs fois par jour, une ou deux minutes à maintenir cet œil démesurément ouvert. On pourra s'aider de la main pour soulever la paupière. En pratiquant cet exercice assidûment, au bout d'un ou deux mois l'œil aura repris sa dimension normale.

ECARTEMENT DES OREILLES

Pour celles dont l'écartement des oreilles fait le désespoir, elles auront soin, pendant quelques mois, de mettre pour se coucher un bandeau assez serré pour arriver lentement à remédier à cet inconvénient. Tant que les oreilles se détachent d'une façon trop évidente, elles combineront leur coiffure de façon à ne pas souligner cette défectuosité.

Une fort jolie femme qui était affectée de cette tare, trouva même le moyen de maintenir jour et nuit le bandeau protecteur sans que l'élégance et sa physionomie en fut compromise. Sous ses cheveux, qu'elle portait en bandeaux largement ondulés, elle assujettissait un de ces petits filets faits en cheveux et dits "filets de front."

Ces sortes de résilles, quand elles s'assortissent bien à la nuance de la chevelure, sont à peu près invisibles ; celle-là emprisonnait seulement la nuque et le chignon,

se rattachant sous les bandeaux par un large ruban de velours, qui semblait un ornement et, en réalité, était destiné à serrer le filet de façon à coller les oreilles à la tête.

Pour tout cela elle ne négligeait pas le bandeau plus solide pendant la nuit, si bien qu'au bout d'un an elle eut le loisir d'adopter la coiffure qui lui plaisait, ses oreilles étant redevenues de celles qu'il est possible de découvrir.

ARRANGEMENT DE LA CHEVELURE

Il est facile de modifier l'apparence du visage en suppléant, par l'arrangement de la chevelure, à l'harmonie qui lui manque.

C'est ainsi qu'un front trop haut gagnera à se trouver couvert.

Suivant l'expression sérieuse ou riante de la physionomie, les cheveux tomberont sur le front en bandeaux sévères ou en aimables frisures, et là encore, il faudra que la femme ait le courage de déployer vis-à-vis d'elle-même une grande franchise afin de choisir la coiffure qui lui sied le mieux, et ne pas se laisser aller à l'indulgence facile de celles qui décrètent que "tout leur va."

Un front bas gagnera à se trouver dégagé ; les bandeaux ramenés en arrière laisseront les traits plus éclairés et corrigeront la dureté du visage, que des cheveux plantés trop près des sourcils rendent toujours un peu sombre.

Les figures courtes devront se méfier des coiffures aplaties sur le sommet de la tête ; la coiffure haute leur sera toujours plus seyante. Dans le cas où la mode du moment s'y opposerait, il sera toujours facile de "tricher" en y adjoignant un ornement tel qu'aigrette, nœuds aux coques dressées, etc.

Tout au contraire, un long visage s'accommodera parfaitement d'une coiffure tombante encadrant bien les joues.

Les cheveux bouffants conviennent aux visages minces ; ils accentuent le défaut des faces larges. Ce serait pourtant une erreur que de ne pas garnir ces dernières, sous prétexte d'en diminuer le volume.

Les joues trop rebondies demandent à être dissimulées sous une frisure ou un arrangement léger, qui peut faire illusion sur leurs dimensions.

La nuque découverte sied mal au cou trop long ; il faut le dissimuler sous un chignon habilement massé, de façon à en couvrir une partie. Les cous courts seront à l'inverse embellis par la remontée des cheveux par derrière, car ce mouvement ne brise pas la ligne et semble la prolonger.

Les nez trop longs veulent être accompagnés d'une coiffure tombant sur le front. Le nez retroussé semble plus mutin lorsque les tempes sont dégagés. Si cependant il manquait par trop de développement, il faudrait résolument adopter une coiffure dont l'originalité voulue atténuerait un peu celle de la physionomie.

POUR L'HARMONIE DES TRAITS

Les traits réguliers sont mis en valeur par une coiffure très simple et même classique.

Les visages chiffonnés supportent bien les cheveux fous, la raie sur le côté, les cheveux divisés en masses irrégulières.

Un cou maigre et des épaules pointues gagneront à se couvrir d'une guimpe ; un cou gras et

court sera plus joli s'il est dégagé.

Certaines femmes ont la tête trop plate ou trop pointue. Ce sont des inconvénients que des artifices de coiffure peuvent parfaitement dérober.

Les longs bandeaux sont un merveilleux prétexte pour dissimuler l'écartement des oreilles ou leurs défectuosités.

Mais ce que toute femme doit observer rigoureusement, si elle veut être belle, c'est la règle qui commande de se coiffer, comme on dit familièrement, à l'air de sa figure.

Maintes femmes ne doivent leur réputation de beauté qu'à leur science parfaite de l'harmonie. Il en est qui sont loin d'être régulièrement jolies, et qui cependant passent pour belles parce qu'elles ont su se créer un type qui répond exactement à l'exagération ou aux défectuosités de leurs traits.

Pour être belle, il s'agit donc de se bien connaître au physique et de se bien observer au moral.

Les belles Romaines estimaient que la sérénité est une puissance productrice de beauté. Aussi se contraignaient-elles à fermer les yeux tous les jours pendant cinq minutes en conservant une parfaite immobilité. Elles choisissaient pour ce complet et bref repos le milieu de la journée, c'est-à-dire l'heure où les occupations matinales cèdent la place aux obligations du jour.

Ces cinq minutes d'apaisement complet, en amenant une détente dans leurs nerfs surexcités, avaient sur leur être moral une influence bienfaisante qui, disaient les historiens, se réflétait infailliblement et harmonieusement sur leur visage.

En tout cas, la recette est inoffensive et à la portée de tout le monde.

POUR AVOIR UN JOLI TEINT

On pourrait assurer que toutes les femmes peuvent, si elles le veulent, avoir un joli teint.

Certaines maladies du derme et les teints bilieux ou brouillés sont dus la plupart du temps à un manque d'hygiène et à une mauvaise alimentation. Celles dont, suivant un vers célèbre :

Le menton fleurit et le nez trognonne

sont presque toujours les auteurs de leur propre disgrâce.

Il est inutile de dire quelle mauvaise influence l'abus du vin et des liqueurs peut avoir sur la pureté d'un teint, et beaucoup se récrieront en se défendant d'un pareil vice. Mais le mot abus s'applique parfois, lorsqu'il concerne certaines natures, à un usage qui, pour d'autres, ne serait nullement pernicieux.

Une femme doit donc être très prudente en réglant la dose et la qualité des boissons qu'elle absorbe, lorsqu'elle ne peut s'en abstenir.

En voici un exemple :

Une jeune femme alla trouver un spécialiste pour le consulter au sujet des rougeurs et de la couperose qui envahissaient ses joues. Elle assurait ne jamais boire de liqueurs et se contenter d'arroser ses repas d'eau minérale. Pourtant, en l'interrogeant sur son genre de vie, elle raconta que plusieurs fois par jour et "pour se donner du ton", elle buvait du vin sucré et des vins reconstituants.

L'ayant invitée à cesser pendant quelque temps ce régime, tout en lui recommandant certaines pratique lénitives, le praticien

fut à même de constater un grand bien d'abord, et peu après la disparition de toute inflammation déplaisante à l'œil.

Il faut encore se garder d'un trop succulent ordinaire.

La trop bonne chère, en rendant les digestions difficiles, prédispose aux maladies d'estomac, qui sont l'origine de ce qu'on appelle vulgairement : la mauvaise mine. Le travail imposé à l'organe finit, lorsqu'il est trop laborieux, par déterminer des souffrances qui se réflètent en nuances jaunâtres, en pâleurs désagréables ou en rougeurs intempestives sur le visage dont elles détruisent les grâces.

La constipation est aussi l'ennemie de la fraîcheur, car elle nuit à la bonne circulation du sang.

De tous ces inconvénients il est facile de se défaire en observant un régime sain et dépourvu des fantaisies outrancières qui viennent toujours apporter une perturbation dans les fonctions organiques, en amenant la fatigue ou la déformation des traits.

Il est cependant encore bon, outre les précautions dont nous venons de parler de prendre quelques soins et d'employer certaines lotions efficaces, mais inoffensives pourtant, dont nous allons donner la recette.

LES ACNES

Entre toutes les maladies du derme, dont l'aspect désole les femmes, l'acné sous ses deux aspects les plus ordinaires est la plus répandue.

Une de ses manifestations se traduit par une série de petits points noirs, criblant le visage et surtout le nez.

Beaucoup de personnes les enlèvent par la pression des ongles, d'autres en appuyant une clef de montre autour du petit point noir. Cela ne sert du reste à rien, car il se reforme immédiatement.

Un autre aspect de l'acné est de rendre la peau huileuse, comme si elle était frottée de pommade.

Dans les deux cas, le meilleur remède est un massage quotidien dont le résultat est d'ouvrir les pores de la peau, afin de laisser pénétrer les principes bienfaisants des lotions que l'on emploiera pour combattre cet inconvénient.

Pour opérer ce massage il faut avoir les mains bien nettes et enduire l'extrémité des doigts d'un peu de vaseline étendue d'eau de roses ou de Floride. Certaines personnes, après ce massage, écrasent un citron sur les pores, après avoir saupoudré ce citron d'un peu d'alun.

On attend cinq minutes. On lave ensuite à grande eau et on poudre d'amidon.

Si l'acné persiste, il faut faire de fréquents lavages avec la solution suivante :

Eau de rose. . . .	100 grammes.
Alcool camphré.	12 grammes.
Glycérine.	20 grammes.

Dans certains cas les lotions très chaudes ont un excellent effet, mais elles ne doivent être employées qu'avec une grande circonspection. On en fait deux ou trois et on attend le résultat. S'il est tel qu'on le désire, on continue en accentuant s'il se peut la température, sinon on revient aux lavages tièdes.

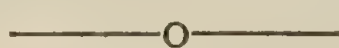
CAUSES DE L'ACNE

Les petits points noirs de l'acné ne sont pas des vers, comme beaucoup de personnes le croient à cause de leur aspect. Ils ressemblent en effet à un miniscule ver

brun et la matière cébacée qui les couvre à l'extrémité supérieure rappelle la tête du ver. Avons-nous besoin d'insister sur ce que cette croyance a d'erronné ? Non, n'est-ce pas ?

L'acné inflammatoire prend la forme d'une saillie rougeâtre plus ou moins conique, de la grosseur d'une tête d'épingle à un pois, entourée d'un petit cercle rosé. Le sommet jaunit, puis s'ouvre le deuxième ou le troisième jour, laissant échapper une goutte de pus qui se déssèche et puis disparaît, remplacée par une petite tache rouge brun.

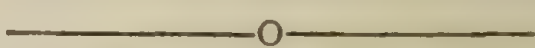
Cette variété, dont les effets se font sentir par des poussées successives souvent pendant des années, a pour siège la face, surtout le front et les tempes, puis le dos et les épaules.



DE L'ORIGINE DES MALADIES

Si l'on examine la nature des maladies, on trouvera qu'elles tirent leur origine des passions et des peines de l'esprit. L'âge d'or, qui en était exempt, était exempt des maladies ; l'âge d'argent, qui le suivit, conserva encore sa pureté ; l'âge d'airain donna naissance aux passions et aux peines de l'esprit : elles commencèrent à se former, et elles avaient encore la faiblesse de l'enfance et sa légèreté. Mais elles parurent avec toute leur force et toute leur malignité dans l'âge de fer, et répandirent dans le monde, par la suite de leur corruption, les diverses maladies qui ont affligé les hommes depuis tant de siècles. L'ambition a produit les fièvres aigues et frénétiques ; l'envie a produit la jaunisse et l'insomnie ; c'est de la paresse que viennent les léthargies, les paralysies et les langueurs : la colère a fait les étouffements, les ébullitions de sang et les inflammations de poitrine ; la peur a fait les battements de cœur et les syncopes ; la vanité a fait les folies ; l'avarice, la teigne et la gale ; la tristesse a fait le scorbut ; la cruauté, la pierre ; la calomnie et les faux rapports ont répandu la rougeole, la petite vérole et le pourpre ; et on doit à la jalousie la gangrène, la peste et la rage. Les disgrâces imprévues ont fait l'apoplexie ; les procès ont fait la migraine et le transport au cerveau ; les dettes ont fait les fièvres étiques ; l'ennui du mariage a produit la fièvre quarte, et la lassitude des amants qui n'osent se quitter a causé les vapeurs. L'amour, lui seul, a fait plus de maux que tout le reste ensemble, et personne ne doit entreprendre de les exprimer ; mais, comme il fait aussi les plus grands biens de la vie, au lieu de médire de lui, on doit se taire : on doit le craindre et le respecter toujours.

La ROCHEFOUCAULD.

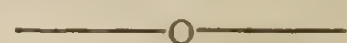


Une petite dame, victime d'une glissade sur le trottoir, s'est légèrement foulé le bras. Par ce temps de neige, on est sujet à ces accidents.

Elle va trouver un médecin et lui exhibe un joli bras potelé que le docteur examine dans tous les sens. Il finit par dire d'un ton magistral :

—Mademoiselle, il ne faut pas vous inquiéter, le "radius" est tout à fait indemne ; votre "cubitus" est seulement un peu endommagé...

—Mon "cubitus" ! s'écrie la dame indignée. Taisez-vous, espèce de malhonnête !...



Viande bien mâchée est à moitié digérée.

Description et fonctionnement du corps humain

IDEE GENERALE DU CORPS HUMAIN

1.—Le corps humain est formé de parties dures, molles et liquides. Les parties dures qui sont les os et les cartilages, constituent le "Squelette", et ont pour fonction principale de soutenir et de protéger les parties molles. Celles-ci se composent des muscles qui font mouvoir les diverses parties du corps, des organes qui ont pour fonction, soit de présider à la croissance et de réparer les forces perdues, soit de propager l'espèce. Quant aux liquides, les uns, comme le sang, circulent dans tous les organes pour y faire le transport des diverses substances propres à entretenir la vie ou devenues impropres à cet usage ; d'autres, comme la bile, l'urine, la sueur, la salive, le lait, sont l'apanage d'organes particuliers et ont chacun des fonctions spéciales.

Les diverses parties du corps humain forment un ensemble recouvert et protégé par la peau.

Nous allons étudier en détail chacune de ces parties, en les groupant suivant leurs fonctions ; ces groupes d'organes fonctionnant en vue d'un même but, se nomment "Appareils." Nous examinerons successivement : 1° les organes qui président au soutien du corps et à l'exécution des mouvements, c'est-à-dire "l'Appareil locomoteur ; 2° ceux qui président à la croissance, à l'entretien et à la réparation des forces, autrement dit les organes de la "Nutrition", et qui forment trois appareils principaux : "l'Appareil digestif" ; "l'Appareil circulatoire" ; "l'Appareil respiratoire" ; 3° ceux qui président à la reproduction de l'espèce et qui forment "l'Appareil génito-urinaire" ; 4° enfin le "Système nerveux", qui donne à tous les organes en particulier et au corps en général, la vie et le mouvement.

APPAREIL LOCOMOTEUR

2.—Cet appareil comprend les "Os", et les "Cartilages", les "Articulations", les "Muscles."

OS ET CARTILAGES

3.—Ce sont principalement les os qui constituent les parties dures du corps humain. On peut leur adjoindre les cartilages qui ne sont que des os moins durs, et les dents.

4.—Les "Os" sont formés d'une substance cartilagineuse imprégnée de substances minérales : le "Carbonate de chaux et le Phosphate de chaux." Ce sont ces dernières qui donnent aux os leur dureté et leur solidarité, car la substance cartilagineuse est élastique et molle. Les os ne sont pas entièrement compacts, mais percés d'une infinité de petits trous. Ils sont revêtus, sur leur face extérieure, d'une membrane fibreuse nommée "Périoste" ; c'est elle que l'on détache lorsqu'on gratte un os avec un couteau. Certains os, les longs particulièrement, sont creux à l'intérieur, et renferment une matière grasse appelée "Moelle."

5.—Les "Cartilages" sont des os dépourvus de phosphate et de chaux ; ils sont plus mous que les os. Dans les premiers âges de la vie, tous les os sont à l'état de cartilages, et ce n'est que peu à peu qu'ils s'imprègnent des subs-

tances calcaires qui les rendent durs et solides.

Ce phénomène qui se nomme ossification, n'a pas lieu aux mêmes époques de la vie pour tous les os ; pour les uns, l'ossification n'est complète qu'à vingt-cinq ans, alors que pour d'autres, elle est achevée depuis longtemps. Dans la vieillesse, un phénomène inverse se produit : la substance cartilagineuse s'use et disparaît. C'est pourquoi les os qui sont mous et peu fragiles chez l'enfant, parce qu'ils sont cartilagineux, deviennent durs et faciles à briser chez le vieillard, parce qu'ils sont privés de cartilages. Certains cartilages ne passent jamais à l'état d'os, au moins d'une façon complète : tels sont ceux des fausses côtes, du larynx, ceux qui garnissent l'extrémité des os longs dans les jointures.

6.—Les "Dents" diffèrent des os par leur "structure", c'est-à-dire par l'arrangement de leurs parties constituantes, mais elles sont formées aussi d'une substance molle rendue solide et dure par le carbonate et le phosphate de chaux.

Chaque dent se compose de trois parties : la "Racine", par laquelle la dent se fixe dans l'alvéole de la mâchoire qui lui est destinée ; la "Couronne", qui est la partie saillante au dehors, et le "Col" ou "Collet", qui est le point de jonction de la racine avec la couronne. La racine est percée d'un petit trou à sa pointe ou extrémité libre ; par ce trou, pénètrent dans l'intérieur de la dent, les vaisseaux destinés à porter le sang à celle-ci et à la nourrir, et les petits nerfs chargés de lui donner la sensibilité. Les dents sont donc des parties vivantes puisqu'elles sont pourvues de vaisseaux et de nerfs ; en effet, elles sont sensibles au froid, à la chaleur ; elles souffrent, naissent et meurent.

La surface extérieure de la racine est constituée par une sorte de vernis protecteur ou "Email", d'une épaisseur assez faible, mais d'une très grande dureté, susceptible de se fendre sous l'action du froid, de la chaleur ou des chocs extérieurs. C'est l'émail qui protège la dent et la préserve de l'action des substances nuisibles venant du dehors ; son intégrité est donc indispensable à la santé de la dent.

Chez l'homme, lorsqu'elles ont atteint leur complet développement, les dents sont au nombre de trente-deux : seize en haut et seize en bas. Elles se divisent, selon leur forme, en "Incisives, Canines et Molaires."

Les incisives sont au nombre de huit, quatre en haut et quatre en bas. De chaque côté des incisives se trouvent les "Canines" ; il y en a quatre en tout. Elles ont une racine simple comme les incisives. Celles de la mâchoire supérieure se nomment "Oeillères", parce qu'elles sont placées au-dessus de l'orbite de l'œil ; le fond de leur alvéole communique quelquefois avec la cavité de l'os maxillaire supérieur, d'où une fistule possible après leur arrachement ; cet accident très rare, et sans gravité d'ailleurs, est sans doute la cause du préjugé qui consiste à croire qu'il est dangereux de faire arracher les œillères.

Après chaque canine, en allant vers le fond de la bouche, se trouvent les "Molaires". Leur racine est double. Les deux dernières qui n'apparaissent qu'en dernier lieu, et parfois très tard, se nomment "Dents de Sagesse."

Les phénomènes de croissance et de sortie des dents constituent la

"Dentition". A la naissance, chez l'homme, aucune dent n'apparaît au dehors, bien que toutes existent en germe dans l'intérieur des alvéoles. Entre six et dix mois, on voit sortir les deux incisives, au milieu, à la mâchoire inférieure ; quinze jours ou trois semaines après, celles de la mâchoire supérieure. Viennent ensuite les deux autres incisives de la mâchoire inférieure, puis celles de la mâchoire supérieure. Les canines ou œillères percent en général vers l'âge de douze à quatorze mois, en commençant par celles d'en bas. Enfin, de l'âge de quatorze mois jusqu'à deux ans et demi, paraissent successivement huit molaires, quatre en bas d'abord, puis quatre en haut.

Ces vingt premières dents se nomment "Dents de lait", et leur apparition constitue la "Première dentition". Elles sont en effet destinées à tomber de sept à onze ans, pour être remplacées par les dents définitives dont la sortie constitue la "Deuxième dentition."

A partir de l'âge de quatre ans, sont sorties, en outre, deux molaires à chaque mâchoire, qui ne sont pas remplacées, et vers dix ou douze ans, sortent les premières grosses molaires, puis les dernières ou "dents de sagesse", de dix-huit à vingt-cinq ans.

La dentition ne s'effectue pas toujours d'une façon régulière ; elle peut être plus précoce ou plus tardive ; d'autres fois ce sont les dents de la mâchoire supérieure qui apparaissent les premières, etc. On la nomme alors "Dentition irrégulière."

7.—Les os sont divisés, selon leur forme, en longs, plats et courts.

8.—Les "Os longs" se voient surtout aux membres : il y en a un pour la cuisse, le "Fémur" ; deux pour la jambe, dont un assez volumineux, placé en dedans, le "Tibia" et un beaucoup plus grêle placé en dehors, le "Péroné" ; cè sont les extrémités inférieures de ces deux os qui constituent les "Chevilles" ou "Malléoles".

Au bras se trouve un seul os, "l'Humérus" ; à l'avant-bras, deux os, le "Cubitus", et le "Radius", qui peut tourner sur son axe en croisant le précédent, de façon à permettre les mouvements de rotation de la main et du poignet, à droite et à gauche.

Les cinq os du pied et de la main qui précèdent les doigts, sont aussi de petits os longs : on les nomme "Métatarsiens" pour le pied, "Métacapiens" pour la main.

9.—A la partie supérieure de la poitrine, de chaque côté et en avant, se voit un os long, la "Clavicule", qui fait partie de l'épaule. Au-dessous d'elle, sont les "Côtes", dont cinq supérieures de chaque côté, sans cartilages, et sept, à la partie inférieure, appelées "Fausses Côtes", avec cartilages s'appuyant les uns sur les autres.

10.—Les os longs servent surtout de soutien et de point d'appui. Ceux des membres inférieurs soutiennent le poids du corps et servent à la marche, ceux du membre supérieur portent la main à distance du corps et permettent les divers mouvements propres à la recherche de la nourriture, à la défense et au travail.

Les côtes protègent les organes importants contenus dans la poitrine, tout en conservant l'élasticité suffisante pour permettre à celle-ci de se dilater et de se resserrer pendant la respiration. Tous les os longs servent en outre de moyens d'attache et de

soutien aux muscles et aux tendons qui sont chargés de les faire mouvoir les uns sur les autres.

11.—Les "Os plats" se rencontrent principalement à la tête, à l'épaule et au bassin. A la tête, ils forment dans leur ensemble une sorte de boîte à la surface supérieure convexe et arrondie, à base plate et anfractueuse ; cette boîte, nommée "Crâne", renferme le cerveau et ses dépendances. Les os qui la constituent sont au nombre de huit : un pour le front, le "Frontal", deux pour les tempes, les "Temporaux", deux pour les côtés et la partie supérieure, les "Pariétaux", un pour la partie postérieure, "l'Occipital" et deux très légers, très poreux, percés de trous nombreux, et placés à la base, le "Sphénoïde" et "l'Ethmoïde".

La principale ouverture de la boîte cranienne se trouve à la partie inférieure de l'occipital : elle fait communiquer le crâne avec le canal vertébral (20). Tous les os du crâne sont solidement unis entre eux et constituent, pour les parties molles placées à l'intérieur de celui-ci, une enveloppe protectrice très résistante ; c'est la région de la tempe, où l'os temporal n'offre qu'une faible épaisseur, qui est la plus vulnérable.

12.—A l'épaule, on remarque en arrière un os mince et plat de forme triangulaire, "l'Omoplate", qui sert de point d'attache à différents muscles, et s'articule avec l'os du bras et avec la clavicule.

13.—Au bassin se trouvent, de chaque côté et en avant, deux larges os de forme irrégulière, les plus gros du corps humain, nommés "Os iliaques" ; ils sont munis de chaque côté et en dehors, d'une cavité arrondie qui reçoit la tête de l'os de la cuisse ; en avant, où ils prennent le nom de "Pubis", ils s'articulent entre eux ; en arrière ils joignent un os plat, concave en avant, le "Sacrum", qui supporte la colonne vertébrale et la termine en bas.

Les deux os iliaques ou le sacrum forment une ceinture osseuse très solide et très résistante, qui supporte le poids de toute la partie supérieure du corps pendant la station debout ou assise, et protège les organes contenus dans la cavité intérieure qu'ils forment entre eux. Cette cavité, appelée "Bassin", offre en son milieu une partie rétrécie, appelée "Détroit supérieur" du bassin, et une autre à sa partie supérieure, appelée "Détroit inférieur". Ces deux détroits jouent un rôle très important dans la maternité, et s'ils sont rétrécis outre mesure, comme il arrive parfois, ils peuvent mettre obstacle à l'accouchement. C'est sur la partie inférieure des os iliaques, nommés "Ischion", que repose le corps dans la station assise.

14.—Un os plat, le "Sternum", formé de trois parties soudées ensemble, se voit aussi en avant et au milieu de la poitrine. Sur les côtés viennent s'appuyer les côtes et les cartilages des fausses côtes (9).

15.—Les os plats n'ont que des mouvements nuls ou très limités. Cependant il faut faire exception pour l'os de la mâchoire inférieure ou "Maxillaire inférieur", qui peut être considéré comme un os plat, et jouit de mouvements assez étendus. Cet os s'articule avec le temporal (11).

16.—Les "Os courts" se trouvent à la face, à la colonne vertébrale, au poignet, au pied et au genou.

17.—A la face, les deux "Os Maxillaires supérieurs", qui reçoi-

vent les dents de la mâchoire supérieure, les deux "Os du palais", les deux os de la pommette ou "Os Molaires", les "Os et les cartilages du nez", forment un ensemble solidement uni, dans lequel se trouvent creusées la cavité des "Fosses nasales" au milieu, et les deux "Cavités orbitaires" ou cavité de "l'Orbite" de l'œil en haut ; la partie supérieure de celles-ci est formée par l'os frontal (11).

Tous ces os, sauf les molaires qui sont durs et épais, sont légers et percés de trous et de cavités. Ils servent de point d'attaches aux muscles de la face, soutiennent les parties molles environnantes, et protègent les organes des sens, du goût, de la vue et de l'odorat.

18.—Dans l'épaisseur de l'os temporal, dans la partie de cet os qui longe l'appareil auditif, se trouvent, derrière la membrane du tympan, les "Osselets de l'ouïe" au nombre de quatre, qui, à l'aide des petits muscles dont ils sont pourvus, servent à tendre cette membrane plus ou moins.

19.—On trouve, au-dessous de la mâchoire inférieure et au-dessus du larynx, un petit os demi-circulaire appelé "Os hyoïde", qui est comme perdu au milieu des parties molles ; il sert de point d'attache à certains muscles de la langue.

20.—La "Colonne vertébrale" ou "Rachis" est formée de trente-deux petits os appelés "Vertèbres", dont sept pour le cou appelés "Vertèbres cervicales", douze pour le dos ou "Vertèbres dorsales", et cinq pour les reins ou "Vertèbres lombaires". Chaque vertèbre est creusé d'un trou rond et l'ensemble de ces trous superposés forme un conduit cylindrique nommé "Canal vertébral" qui communique avec le crâne par le trou occipital (11). Ce canal loge et protège la moelle épinière et ses annexes.

Le crâne s'appuie sur la colonne vertébrale ; un prolongement de la seconde vertèbre appelée "Atlas", forme un pivot vertical sur lequel tourne et oscille la tête dans ses différents mouvements. En bas, la colonne vertébrale repose sur le "Sacrum" (13) qui la continue, et se termine par un petit os, le "Coccyx", formé de quatre ou cinq pièces soudées ensemble et qui représente une sorte de queue rudimentaire. En arrière, la colonne vertébrale présente des aspérités en forme d'épines, en même nombre que les vertèbres, et qui servent d'attache aux muscles du dos et des reins ; ces aspérités forment "l'Epine dorsale". En avant, la colonne vertébrale est lisse et arrondie et donne attache à quelques muscles.

Les douze vertèbres dorsales s'articulent de chaque côté avec l'extrémité postérieure des côtes et des fausses côtes. La colonne vertébrale présente trois courbures principales : une à convexité antérieure, à la région du cou ; une à convexité postérieure, à la région du dos ; et une à convexité antérieure, à la région lombaire. Les vertèbres sont unies entre elles par des ligaments élastiques très puissants et sont séparées par des cartilages qui jouent l'office de coussinets, en sorte que, bien que formant un tout solide et résistant, la colonne vertébrale jouit cependant de mouvements d'ensemble assez étendus dans tous les sens.

Elle joue le rôle de soutien par rapport à la tête et aux organes de la poitrine et du ventre placés au-devant d'elle, et celui d'organe

protecteur de la moelle épinière et de ses annexes.

21.—Le "Poignet", qui sert d'intermédiaire entre l'avant-bras et la main, est formé de huit petits os disposés sur deux rangs et fortement unis entre eux, ce qui donne au poignet la solidité en même temps que la mobilité. On les nomme "Os du Carpe".

Au "Pied" sont sept os courts appelés "Os du Tarse", qui forment une sorte de voûte supportant les os de la jambe, et par conséquent le poids du corps, dans la station debout. Ces os s'articulent en avant avec les cinq "Os du Métatarse", et l'un d'eux forme en arrière une saillie qui constitue le "Talon".

22.—Les "Doigts" des pieds et des mains sont formés chacun de trois petits os allongés appelés "Phalange, Phalangine et Phalangette", en allant du pied ou de la main vers l'extrémité des doigts : il faut excepter les pouces, qui ne possèdent que les deux premiers.

23.—La saillie du genou est constituée par un os court, la "Rotule", qui joue le rôle d'organe protecteur de la jointure et de poulie de renvoi pour les tendons puissants dans l'épaisseur desquels elle est située.

ARTICULATIONS, JOINTURES

24.—L'ensemble des parties au moyen desquelles les os sont unis entre eux, se nomme "Articulation".

Lorsque les os n'ont que peu ou point de mouvements à exécuter, ils sont simplement unis par du cartilage, comme c'est le cas pour les os du crâne. Cependant, malgré l'absence de mouvements étendus, s'il y a des efforts violents à supporter, comme au bassin par exemple, aux cartilages qui soudent les os entre eux viennent s'ajouter des liens ou "Ligaments" très résistants formés d'une substance fibreuse, inextensible, d'aspect blanc et nacré, qui vont d'un os à l'autre en passant de chaque côté de la jointure ; ils sont même parfois placés à l'intérieur de celle-ci.

Les jointures sont en outre fortifiées par les "Tendons" des muscles (26) et par les muscles voisins qui, pour la plupart, viennent se fixer sur les parties osseuses voisines de l'articulation. Enfin, les jointures très mobiles comme celles du genou, du coude, de la hanche, de l'épaule sont complètement fermées et isolées des parties voisines au moyen d'une "Capsule" fibreuse, ou d'une membrane à surface intérieure très lisse.

Cette membrane, appelée "Membrane synoviale", fabrique, sécrète un liquide filant et visqueux analogue à du blanc d'œuf, la "Synovie", qui humecte, lubréfie l'intérieur de la jointure et facilite les mouvements. La plupart du temps, cette membrane, quand il n'existe pas de capsule, est renforcée extérieurement par du tissu fibreux très fort et très résistant, en sorte que les extrémités des os qui forment jointure, se trouvent renfermés dans une sorte de poche qui rend l'articulation parfaitement close et indépendante des parties avoisinantes.

Les extrémités des os en contact dans l'articulation, sont pourvues d'une couche de cartilage qui amortit les chocs et facilite les glissements ; chaque cartilage se moule parfaitement sur celui qui lui est contigu.

MUSCLES, TENDONS, APONEVROSES

25.—Les "Muscles" sont ce

qu'on appelle vulgairement la "Chair". Ce sont des masses plus ou moins grosses de substance rouge, molle, en forme de fuseaux d'éventail, ou de bandes allongées et aplaties, de longueur variable.

Ce sont les muscles qui constituent la partie la plus volumineuse des membres ; ils y remplissent, à eux seuls, presque tout l'espace compris entre la peau et les os. Ils entourent ceux-ci et les protègent contre les chocs extérieurs ; mais leur principale fonction consiste à faire mouvoir les os les uns sur les autres. A cet effet, ils s'attachent par une des extrémités, à un ou à plusieurs points d'un os, et par leur autre extrémité, à un autre os. Comme ils sont doués de la faculté de se raccourcir, autrement dit de se "contracter" sous l'influence de la volonté, ils peuvent ainsi obliger les os à exécuter divers mouvements.

26.—Les extrémités des muscles ne sont généralement pas, comme le milieu, constitués par de la chair : ce sont des cordons ou des plaques de substance fibreuse, blanche, nacrée, très résistante, que l'on appelle "Tendons" et vulgairement "nerfs", mais à tort, car ils n'ont rien de commun avec les "Nerfs" véritables (111). Les tendons se terminent sur les os, en s'y fixant solidement.

27.—Certains muscles prennent leur point d'attache sous la peau, et sont chargés d'imprimer à celle-ci différents mouvements. On les appelle "Muscles peaussiers". Ils se rencontrent surtout à la face, à laquelle ils donnent son expression, et peignent les sentiments et les passions. D'autres servent aux mouvements des orifices naturels, comme la bouche, les yeux, l'anus ; d'autres, font mouvoir les yeux, la langue ; d'autres servent à l'émission de la voix.

28.—Certaines parties du corps humain, comme l'estomac, les intestins, par exemple, sont doués de mouvements obscurs et involontaires ; c'est encore à la substance musculaire qu'elles le doivent ; mais alors, celle-ci, au lieu d'être groupée en masses charnues rougeâtres, consiste en fibres ou filaments blanchâtres disséminés ou réunis sous forme de membrane mince, dans l'épaisseur des organes qu'ils font mouvoir.

29.—C'est à la région fessière que se trouvent les masses charnues les plus épaisses ; celles-ci, appelées "Muscles fessiers", font mouvoir la cuisse sur le bassin.

30.—Les muscles les plus forts et les plus puissants sont ceux de la cuisse ; ils entourent l'os de toutes parts et font fléchir ou étendre la cuisse sur le bassin, la jambe sur la cuisse, et croiser les deux jambes l'une sur l'autre.

31.—Les muscles de la jambe font une saillie très prononcée en arrière, le "Mollet", mais en avant ils laissent à nu l'os du tibia (8) dont la face et le bord antérieurs ne sont recouverts que par la peau ; leurs tendons aboutissent aux os du pied et aux orteils ; ils font fléchir, étendre ou incliner ceux-ci, ainsi que le pied, et servent surtout à la marche, à la course, au saut, etc.

32.—A l'épaule, aux bras, à l'avant-bras, se remarquent aussi des groupes de muscles qui donnent au membre supérieur sa forme et son volume, et lui communiquent les divers mouvements qui lui sont nécessaires. Un des plus connus, le "Biceps", se trouve placé à la partie antérieure du bras.

33.—Outre les muscles qui leur viennent de la jambe et de l'avant-bras, les pieds et les mains possè-

dent encore des muscles qui leur sont propres, et qui font mouvoir aussi leurs os les uns sur les autres.

34.—Au dos, les vertèbres, les côtes et les os du bassin, fournissent de nombreux points d'attache à des muscles aplatis, fort larges et fort longs, qui servent surtout à maintenir le corps dans la station verticale. L'intervalle que les côtes laissent entre elles, est occupé dans toute sa longueur par des muscles qui servent aux mouvements respiratoires.

35.—La paroi antérieure du ventre, depuis les côtes jusqu'au bassin, est formée par des muscles larges et aplatis, comme rubanés, qui servent à fléchir la poitrine vers le bassin.

La poitrine et le ventre sont séparés transversalement l'un de l'autre par un large muscle présentant une voussure à concavité supérieure, le "Diaphragme" ; il fait l'office de cloison et sert à la respiration ; au-dessus de lui se trouvent le cœur et les poumons ; au-dessous, l'estomac, le foie, les intestins. Il s'attache aux côtes, aux cartilages costaux, à la colonne vertébrale, et est traversé par "l'œsophage" (45), les nerfs et les vaisseaux qui vont de la partie supérieure du corps aux organes abdominaux.

Au-devant de la poitrine, sous les seins, sont deux puissants muscles en forme d'éventail, les "Pectoraux", qui vont des côtes à l'os des bras et font croiser ceux-ci sur la poitrine.

36.—Au cou, sont les muscles qui font mouvoir la tête et la maintiennent en équilibre sur la colonne vertébrale. Les muscles du crâne sont minces et aplatis, ils ne servent qu'à faire mouvoir la peau. A la tempe, se trouve le muscle "Temporal", qui, avec un autre muscle puissant allant de l'os malaire (17) à la mâchoire supérieure, fait mouvoir celle-ci et sert à la mastication des aliments.

37.—Les muscles, ceux des membres principalement, sont enveloppés d'une sorte de fourreau mince mais résistant, qui les isole les uns des autres et des parties voisines. Ce fourreau est constitué par une membrane blanche, transparente, appelée "Aponévrose", qui soutient le muscle pendant ses contractions.

APPAREIL DIGESTIF

38.—On entend par "Appareil digestif" l'ensemble des organes qui transforment les aliments, de manière à rendre ceux-ci susceptibles d'être incorporés à notre propre substance. Cet appareil se compose d'un long tube qui commence à la bouche et se termine à l'anus ; sur son parcours se trouvent divers organes sécréteurs ou glandes, chargés de fournir les sucs nécessaires à la transformation des aliments. Ceux-ci, pendant le parcours qu'ils exécutent dans l'intérieur du tube digestif, sont dépouillés de tous leurs principes nourrissants, et la partie qui n'a pu être utilisée est rejetée au dehors.

39.—L'œuvre commencée par le tube digestif, ou "Digestion", est ensuite continuée dans d'autres appareils qui ne sauraient être considérés autrement que comme des compléments de l'appareil digestif. Les vaisseaux qui reçoivent les produits de la digestion transformés en sang, et le cœur qui fait circuler celui-ci dans toutes les parties du corps, constituent "l'Appareil circulatoire" ; les poumons qui sont chargés de vivifier et d'épurer le sang au contact de l'air, constituent avec

leurs accessoires, "l'Appareil respiratoire" ; enfin, "l'Appareil urinaire" a pour fonction de rejeter au dehors ce qui a servi.

40.—Le but final auquel tendent toutes ces fonctions est de nourrir le corps tout entier, et se nomme "Nutrition." Celle-ci comprend deux actes principaux : incorporer ce qui est nécessaire, c'est "l'Assimilation", enlever ce qui a besoin d'être remplacé, c'est la "Désassimilation."

Les appareils et les fonctions dont on vient de parler, seront examinés en détail lorsque leur tour viendra : nous ne nous occuperons, pour le moment, que de l'appareil digestif.

BOUCHE

41.—C'est une cavité présentant deux orifices : l'un, antérieur, formé par les "Lèvres" ; l'autre, postérieur, formé par la "Luette" et les "Piliers antérieurs du voile du palais." On remarque à l'intérieur de cette cavité la saillie des "Mâchoires", les "Dents", la paroi interne des "Joues", la "Langue", et la "Voûte du palais."

Au-dessous de l'oreille et sous la peau qui avoisine celle-ci, se trouve, de chaque côté, une glande nommée "Parotide", qui déverse la salive qu'elle fabrique, dans l'intérieur de la bouche par un orifice placé sur la paroi interne de la joue. Sous la mâchoire inférieure et de chaque côté, est une autre glande salivaire nommée "Glande sous-maxillaire" ; sous la langue se trouve de même, de chaque côté, la "Glande sublinguale."

42.—La langue est formée de plusieurs faisceaux musculaires qui lui impriment sa forme et ses mouvements ; elle est tapissée par une membrane muqueuse qui présente à sa partie supérieure une foule de petites saillies appelées "Papilles", dans lesquelles réside le sens du goût (119).

43.—C'est par la bouche que sont introduits les aliments qui doivent pénétrer dans le tube digestif. S'ils sont liquides, ils ne font que la traverser ; s'ils sont solides, ils y subissent un temps d'arrêt pour être coupés, déchirés ou broyés par les dents. Pendant cette opération, nommée "Mastication", les aliments sont humectés par la "Salive" qui est alors sécrétée en abondance par les six "Glandes salivaires" ; puis, réunis sur la langue, en une sorte de boule nommée "Bol alimentaire", ils sont précipités dans la gorge au moyen d'un mouvement rapide et énergique qui constitue la "Déglutition."

GORGE

44.—Derrière les piliers antérieurs du voile du palais, sont les "Amygdales" ou "Tonsilles", et derrière celles-ci, les "Piliers postérieurs du voile du palais." L'espace compris entre les piliers antérieurs, le voile du palais, et la base de la langue, se nomme "Isthme du gosier." L'espace vide compris derrière les piliers postérieurs se nomment "Arrière-gorge" ou "Pharynx", et sert de communication entre les fosses nasales et le larynx d'une part, la bouche et l'œsophage d'autre part ; la gorge appartient donc autant aux voies respiratoires qu'aux voies digestives. Lorsque les aliments et les boissons la traversent, le voile du palais s'applique sur l'orifice postérieur des fosses nasales, et l'épiglotte (75) sur le larynx, en sorte que ces aliments et boissons ne peuvent refluer vers le nez, ni pénétrer dans le larynx. Derrière les piliers postérieurs s'ouvre le conduit interne

de l'oreille, appelée "Trompe d'Eustache."

OESOPHAGE

45.—C'est un long tube ou conduit qui va de la gorge à l'estomac et qui amène dans celui-ci, les aliments et les boissons ; il traverse le muscle diaphragme et se trouve placé entre le larynx et la trachée-artère (77) en avant, et la colonne vertébrale en arrière ; il est formé principalement de tissu musculaire.

ESTOMAC

46.—Cet organe, qui fait suite à l'œsophage, est une sorte de poche de capacité très variable, selon qu'elle est vide ou pleine, selon l'âge et selon les personnes, ayant la forme d'une cornemuse dont la grosse extrémité est placée à gauche et la petite à droite ; à chacune de ces extrémités correspond un orifice ; celui de gauche se nomme "Cardia" celui de droite "Pylore."

47.—Les aliments séjournent dans l'estomac pour y subir une seconde trituration, pendant laquelle ils reçoivent le "Suc gastrique" et la "Pepsine", fabriqués l'un et l'autre par de petites glandes situées dans les parois mêmes de cet organe. Ils subissent alors une transformation d'ordre chimique : la salive qui a été mélangée aux aliments triturés dans la bouche, puis avalée avec ceux-ci, transforme les aliments farineux tels que pain, pommes de terre, etc., en matière sucrée ; le suc gastrique et la pepsine attaquent les aliments azotés, tels que les viandes, les blancs d'œufs, le fromage, etc., et les convertissent en "Peptones".

Lorsque ces diverses réactions, qui ont pour effet de transformer les matières alimentaires solides en une sorte de bouillie très claire, nommze "Chyme", sont achevées, les aliments liquéfiés franchissent le pylore et arrivent dans l'intestin.

INTESTIN GRELE

48.—Cet intestin, qui fait suite à l'estomac, est un long tube ou boyau, enroulé dans la partie centrale de la cavité du ventre, et dont la longueur représente, à elle seule, quatre fois celle du reste du tube digestif. Il est placé, ainsi que l'estomac, entre les deux feuillets d'une membrane mince et transparente appelée "Péritoine", qui sert à le fixer dans sa position, tout en lui permettant cependant des mouvements assez étendus.

49.—En parcourant la première portion de l'intestin grêle, la bouillie alimentaire qui vient de quitter l'estomac reçoit d'une glande nommée "Pancréas", le "Suc pancréatique", qui continue la réaction commencée par la salive, et attaque en outre les matières grasses telles que huiles, beurre, graisse, etc., de façon à transformer celles-ci en une sorte de lait ; presque en même temps, la "Bile" formée par le foie, vient s'ajouter au liquide précédent ; elle achève la transformation des substances grasses, et restant mélangée au résidu de la digestion, elle servira ensuite à empêcher que les matières qui doivent séjourner dans le reste du tube digestif pour être rejetées au dehors, ne se corrompent et ne se putréfient avant leur sortie.

50.—Après avoir reçu le suc pancréatique et la bile, les substances alimentaires, presque liquéfiées, se trouvent séparées en deux parties : l'une appelée "Chyle", qui a l'aspect et la couleur du lait, se compose de tout ce qui est susceptible d'être utilisé pour l'entretien de nos organes, et se-

trouve absorbée, comme pompée, par les petites saillies qui hérissent toute la surface de l'intestin grêle, pour de là passer dans les petits vaisseaux qui rampent dans l'épaisseur de ces saillies ; l'autre partie, composée de ce qui ne peut être utilisé, forme le déchet, et après avoir parcouru toute l'étendue de l'intestin grêle, grâce aux mouvements ondulatoires de celui-ci, pénètre dans le gros intestin, après avoir traversé un orifice disposé de telle sorte que les matières qui l'ont franchi ne peuvent plus revenir en arrière.

GROS INTESTIN

51.—Il commence dans la partie inférieure du flanc droit où il prend le nom de "Coecum", et présente à cet endroit la forme d'un cul-de-sac assez volumineux ; ce cul-de-sac se trouve muni d'un petit prolongement de la grosseur d'une plume d'oie, fixé sur son côté, pouvant avoir de 5 à 9 centimètres de longueur ; ce prolongement nommé "Appendice ileo-coecal", se termine aussi en cul-de-sac et son orifice s'ouvre dans le coecum; c'est un organe rudimentaire, à fonctions mal définies, et qui n'a probablement d'autre usage que celui de déverser au fond du coecum le mucus fabriqué par les glandes contenues dans ses parois ; ce mucus, destiné à lubréfier les parois du coecum, pour faciliter le cours des matières fécales, peut manquer en cas d'inflammation, ce qui occasionne ou aggrave la constipation.

A partir du coecum, le gros intestin remonte jusqu'au dessous du foie pour passer horizontalement sous l'estomac et redescendre ensuite verticalement du côté gauche de la cavité du ventre ; puis il parcourt la partie postérieure du bassin, où il prend le nom de "Rectum", et se termine par un orifice nommé "Anus".

52.—Cet intestin, beaucoup moins long, mais plus large que l'intestin grêle, reçoit le résidu de la digestion, qui prend le nom de "Matières fécales". Lorsque les mouvements contractiles du gros intestin, dont l'effet est secondé par la présence des glaires ou mucosités qui tapissent naturellement les parois de celui-ci, ont fait parvenir les matières fécales dans la dernière portion de leur parcours, celles-ci se trouvent expulsées au dehors au moyen d'un acte qui constitue la "Défécation."

FOIE

53.—Cet organe volumineux, qui occupe, toute la partie supérieure droite de la cavité du ventre, remplit des fonctions extrêmement importantes ; c'est pourquoi il ne fait pas défaut chez aucun animal et c'est, de tous les organes, celui dont l'existence est la plus constante dans la série animale. Une de ses principales fonctions est de sécréter la bile. Celle-ci se forme dans "l'Appareil biliaire", lequel se compose d'un certain nombre de canaux ou "Conduits biliaires", qui prennent naissance dans l'épaisseur du foie, se réunissent les uns aux autres et viennent se terminer en un conduit unique. A celui-ci vient se réunir un autre conduit plus petit qui sert de déversoir au réservoir connu sous le nom de "Vésicule biliaire". Ce réservoir sert à conserver une certaine quantité de bile, qui s'épaississant et se concentrant par son séjour dans cette vésicule, forme ce qu'on appelle le "Fiel." Au moment de la digestion, la bile et le fiel sont versés simultanément dans l'intestin grêle par le conduit commun, appelé "Canal Cholédoque", ré-

sultant de la réunion du conduit biliaire et du conduit de la vésicule et du fiel.

54.—Mais là ne se borne pas le rôle du foie. Nous avons vu que les vaisseaux qui rampent dans l'épaisseur des saillies de l'intestin grêle, absorbent toute la partie utilisable des substances digérées ; ces vaisseaux sont de deux sortes : les uns nommés "Vaisseaux chylifères", font partie du système lymphatique et absorbent les matières grasses transformées par la digestion en une sorte de lait ; les autres sont des veines qui se réunissent successivement les unes aux autres, de manière à former un conduit unique nommé "Veine porte", qui se rend au foie et transporte dans cet organe la partie des substances digérées qui n'a pas été absorbée par les vaisseaux chylifères. Ces substances traversent donc le foie, mélangées au sang qui circulait dans les ramifications de la veine porte, et là, elles subissent des transformations importantes, dont la principale est la formation d'une sorte de sucre appelée "Glycose", lequel existe en grande quantité dans le sang qui sort du foie à la suite de l'accomplissement de chaque digestion. Cette fonction du foie se nomme "Fonction glycogénique", c'est-à-dire fonction au moyen de laquelle se forme le sucre, et ce sucre, qui va se consumer dans l'épaisseur de nos organes, est la principale source de la chaleur naturelle du corps, chaleur dont le maintien est indispensable à la vie.

APPAREIL CIRCULATOIRE

55.—Cet appareil se compose du "Cœur", des "Vaisseaux" et des liquides qui circulent dans ceux-ci, le "Sang" et la "Lymphe."

COEUR

56.—Le cœur est un muscle creux de forme conique ou de pyramide, divisé en quatre loges ou compartiments, deux à la partie supérieure, les "Oreillettes", et deux à la partie inférieure, les "Ventricules". La moitié droite du cœur ne communique pas avec la moitié gauche, mais chaque oreillette et chaque ventricule du même côté communiquent ensemble par un orifice dit "Orifice auriculo-ventriculaire" ; chaque orifice est muni d'une soupape appelée "Valvule". De chaque ventricule part un grand vaisseau : du ventricule gauche, "l'Artère aorte" ; du ventricule droit, "l'Artère pulmonaire". Dans chaque oreillette débouchent deux grosses veines : dans la gauche, la "Veine cave inférieure" et la " Veine cave supérieure" ; dans la droite, les deux "Veines pulmonaires". Tous ces vaisseaux ont leurs orifices munis de soupapes ou "Valvules." Le cœur se trouve ainsi suspendu par ces gros vaisseaux, entre les deux poumons (79), ayant sa pointe en bas et sa partie la plus large en haut ; il est incliné, ayant sa pointe dirigée à gauche, bat au niveau du mamelon, entre la cinquième et la sixième côtes gauches, et repose en partie par sa face postérieure, sur la voussure du muscle diaphragme (35).

57.—Tout l'intérieur du cœur est tapissé par une membranè mince et lisse, appelée "Endocarde", qui se trouve en contact, par sa surface libre, avec le sang.

58.—Le cœur est enveloppé par une sorte de sac ou poche membraneuse, le "Péricarde" qui joue à son égard le même rôle que la membrane synoviale (24) à l'égard des articulations ; la face interne du péricarde est en effet lisse et

lubréfiée par un liquide séreux, ce qui rend doux et facile le glissement du cœur pendant ses mouvements.

59.—Le cœur a pour fonction d'imprimer au sang un mouvement de propulsion qui le force à pénétrer jusqu'aux plus petits vaisseaux, dans l'épaisseur intime de tous nos organes. A cet effet, il se dilate et se contracte alternativement, environ soixante-quinze fois par minutes. Dans un "premier temps", les deux oreillettes se contractent et chassent le sang qu'elles renferment dans les ventricules ; dans un "second temps", ceux-ci se contractent à leur tour et chassent le sang dans l'artère aorte et l'artère pulmonaire (56) ; dans un "troisième temps" les oreillettes se remplissent à nouveau du sang que leur apportent les veines caves et les veines pulmonaires (56) ; si on applique l'oreille sur la poitrine, au niveau du cœur, on perçoit un double bruit, donnant la sensation d'un choc correspondant aux deux premiers temps, c'est-à-dire à la contraction des ventricules et des oreillettes ; le troisième temps est indiqué par un silence ; c'est le moment où les oreillettes se remplissent et où le cœur est au repos. Les bruits sont dus au choc des valvules (76) qui ferment brusquement les orifices des veines caves et pulmonaires, au moment où les oreillettes se contractent pour chasser le sang dans les ventricules, et au choc des valvules des orifices auriculo-ventriculaires, au moment où les ventricules se contractent pour chasser le sang dans les artères aorte et pulmonaire.

VAISSEAUX

60.—Les vaisseaux chargés de transporter le sang loin du cœur se nomment "Artères", ceux qui l'y ramènent se nomment "Veines". Les artères communiquent avec les veines, à leurs extrémités terminables, par l'intermédiaire de très petits vaisseaux appelés "Vaisseaux capillaires."

61.—L'artère pulmonaire (56), à peu de distance du cœur, se divise en deux branches, l'une droite, l'autre gauche ; chacune se rend dans le poumon correspondant, où elle se divise et se subdivise à l'infini, à la manière des ramifications d'un arbre. Les dernières divisions de l'artère pulmonaire portant ainsi le sang dans la moitié droite du cœur, dans les profondeurs du poumon où il se régénère au contact de l'air, qu'amène dans celui-ci la respiration. Ce sang, qui revenait des différentes parties du corps, était brun et noirâtre, impur, impropre à l'entretien de la vie ; au contact de l'air, il se régénère, devient rouge, vermeil, et reprend toutes ses qualités vivifiantes ; il retourne alors au cœur par le moyen des veines pulmonaires, dont les plus petites ramifications s'abouchent avec celles de l'artère pulmonaire par l'intermédiaire des vaisseaux capillaires (60). Le sang revivifié est déversé dans l'oreillette gauche, qui le chasse dans le ventricule gauche (56), et celui-ci, à son tour, le lance dans l'aorte.

Ce gros vaisseau à son départ du ventricule gauche, se dirige d'abord de bas en haut, mais ne tarde pas à se recourber au-dessus du cœur en forme de crosse, descend derrière celui-ci, se place au-devant et un peu à gauche de la colonne vertébrale, traverse le diaphragme, et parvenu au niveau des vertèbres lombaires, se divise en deux grosses branches, l'une droite, l'autre gauche qui

pénètrent dans le bassin pour donner naissance à leur tour à d'autres artères qui se distribuent aux organes contenus dans le bassin et aux membres inférieurs. Mais avant de se bifurquer ainsi, l'aorte a donné naissance, chemin faisant, à d'autres artères plus ou moins volumineuses ; ainsi, au niveau de la crosse prennent naissance les artères qui portent le sang à la face et au cerveau, notamment les "Carotides", et celles qui vont aux membres supérieurs ; c'est sur une subdivision de celle-ci, la "Radicale" que l'on a coutume de tâter le "Pouls", un pèu avant la partie antérieure et externe du poignet. Au-dessous du diaphragme, un gros tronc distribue ses nombreuses ramifications à l'estomac, au foie, aux intestins, à la "Rate", sorte de glande remplie de sang, dont les fonctions sont encore peu connues. Plus bas, sont les artères qui vont aux reins.

En résumé, on peut dire que c'est de l'artère aorte que partent toutes les artères destinées à distribuer le "Sang rouge" ou sang vivifiant, dans toutes les parties du corps ; c'est pourquoi ce sang se nomme aussi "Sang artériel", par opposition au "Sang noir" contenu dans les veines qui se nomme aussi "Sang veineux" ; il faut noter cependant que, par exception, les artères pulmonaires contiennent du sang noir et les veines pulmonaires du sang rouge (63).

62.—Le sang artériel pénètre dans la trame et l'épaisseur de tous les organes au moyen de très petits vaisseaux appelés "Vaisseaux capillaires", qui font suite aux dernières ramifications des artères ; ces vaisseaux capillaires aboutissent d'autre part aux premières et aux plus fines ramifications des veines. C'est dans leur épaisseur et à travers leur mince paroi que se font, entre le sang et la substance des organes, les échanges nécessaires pour donner à ces derniers leur nourriture, et leur reprendre les matériaux devenus impropres à la vie ; ce double phénomène constitue "l'Assimilation" et la "Désassimilation."

63.—Le sang qui a traversé les vaisseaux capillaires se trouve donc dépouillé de ses principes nutritifs et chargé des déchets de la nutrition ; il est recueilli par les veines, dont les premières ramifications s'abouchent, comme nous l'avons dit, avec les vaisseaux capillaires. Les veines se réunissent ensuite les unes aux autres en formant des troncs de plus en plus gros et de moins en moins nombreux au fur et à mesure qu'elles se rapprochent du cœur. Elles finissent ainsi par constituer un tronc unique, la "Veine cave inférieure", pour les veines de la partie inférieure du corps, et un autre tronc unique, la "Veine cave supérieure", pour celles de la partie supérieure ; ces deux troncs débouchent comme nous l'avons vu (56), dans l'oreillette droite, et y déversent le sang noir. Le cœur renverra ensuite ce sang par les "Artères pulmonaires" (61), se revivifier dans les poumons, comme nous l'avons dit en commençant. Voilà pourquoi ces artères renferment du sang noir et non du rouge, de même que les "Veines pulmonaires" (61) renferment du sang rouge et non noir, contrairement à ce qui existe ailleurs.

64.—Les veines, moins profondément situées que les artères, cheminent souvent sous la peau où elles forment des cordons bleuâtres ; dans leur intérieur, se trouvent, de distance en distance, de petits godets ou Valvules, desti-

nés à empêcher le retour du sang en arrière, de façon à ce que celui-ci chemine toujours dans la direction du cœur. Les parois des veines sont plus molles, moins rigides, moins élastiques, que celles des artères ; coupées, elles s'affaissent, laissant écouler le sang en nappe, tandis que les artères restent béantes et projettent le sang sous forme de jet. On ne perçoit pas dans les veines de battements, de pouls, comme dans les artères.

65.—Il existe, indépendamment des vaisseaux dans lesquels circule le sang, une autre sorte de canaux contenant un liquide incolore, nommé "Lymphe", et que pour cette raison on appelle "Vaisseaux lymphatiques". Ces vaisseaux qui forment des réseaux à mailles très nombreuses et très fines près de la surface de la peau et des autres membranes qui tapissent les organes creux, existent aussi dans l'épaisseur de tous les organes ; ils présentent de distance en distance, des renflements appelés "Ganglions" ou "Glandes lymphatiques". Les "Vaisseaux chylifères", dont nous avons indiqué la fonction spéciale (54), font partie de ce système de vaisseaux. Tous ces vaisseaux communiquent entre eux, et aboutissent à un canal plus considérable, appelé "Canal thoracique", qui vient déboucher sous l'aisselle droite dans un vaisseau sanguin.

SANG, LYMPHE

66.—Nous avons vu (54), que les produits de la digestion sont absorbés par les vaisseaux chylifères et par les veines qui vont au foie, veines qui constituent le système de la veine porte. Les produits de la digestion reçus par les chylifères sont versés par ceux-ci dans un vaisseau sanguin placé sous l'aisselle droite, et passent ainsi dans la masse du sang. Les produits qui ont été absorbés par des ramifications de la veine porte, après avoir passé par le foie, se trouvent mélangés au sang dans la veine cave inférieure (62).

Après être ainsi parvenus dans la masse du sang par deux voies différentes, les produits de la digestion se mélangent avec ce liquide, et se transforment eux-mêmes en sang nouveau.

67.—Le sang est un liquide rouge qui a la propriété de se coaguler au contact de l'air, c'est-à-dire qu'il se sépare en une partie solide appelée "Caillot" et une partie liquide appelée "Sérum". Le caillot est formé par une substance appelée "Fibrine", qui, de liquide qu'elle était lorsque le sang circulait dans les vaisseaux, devient solide dès que ce liquide est exposé à l'air ; il se passe alors un phénomène analogue à celui qui se produit lorsque l'on soumet le blanc d'œuf à l'action de la chaleur. La fibrine en se coagulant pour former le caillot, se prend en masse formée de fibres et de filaments qui se resserrent et emprisonnent dans leurs mailles les corpuscules qui nagent dans le sang ; ceux-ci étant rouges, donnent au caillot leur couleur, mais la partie liquide ou "Sérum", est jaunâtre.

68.—Les corpuscules que la fibrine retient emprisonnés dans les mailles de son réseau, constituent un des éléments les plus importants du sang. Les uns, beaucoup plus nombreux, sont rouges et se nomment "Globules rouges" du sang ; les autres sont les "Globules blancs". Dans l'état de santé, on trouve, sur 1,000 grammes de sang desséché, 141 grammes de globules rouges chez l'homme, et 127 seulement chez la femme, en

moyenne. Ce sont les globules rouges, beaucoup plus nombreux que les blancs, qui donnent au sang sa couleur rouge ; ils sont infiniment petits, puisque leur diamètre, dans l'espèce humaine, n'est que de six à sept millièmes de millimètre, et leur épaisseur de deux millièmes de millimètres ; ils ont l'aspect d'un disque aplati, d'un palet qui serait un peu renflé sur les deux faces ; au milieu et dans l'épaisseur de ce disque, on aperçoit un petit corps rond, appelé "Noyau". La substance dont sont formés les globules rouges, se nomme "Hémoglobine" et contient une certaine quantité de Fer (environ 7 pour 100) ; c'est dans cette substance que se trouve exclusivement le fer qui fait naturellement partie du sang. Celui-ci renferme en outre un autre métal appelé "Manganèse", mais en plus faible proportion.

C'est la présence du fer qui donne aux globules rouges et par suite au sang, leur coloration rouge. Lorsque le globule rouge se trouve en contact de l'air pur, il absorbe la partie vivifiante de celui-ci, c'est-à-dire "l'Oxygène", et prend alors une couleur rouge vermeil, ce qui fait paraître le sang de cette couleur ; tandis que si le globule est privé d'air pur, d'oxygène, ou en contact avec quelque gaz nuisible ou impropre à entretenir la vie, il prend une coloration foncée, presque noire, coloration qui devient alors aussi celle du sang lui-même.

69.—Les "Globules blancs" sont plus gros que les globules rouges ; leurs fonctions sont peu connues ; il semble que ce sont des globules rouges en voie de formation.

70.—La partie du sang qui reste liquide après la formation du caillot, c'est-à-dire, le "Sérum", est formée par de l'eau tenant en dissolution une substance organique appelée "Sérine" ou "Albumine du sang", et différents "Sels", dont les principaux sont le "Chlorure de sodium" ou "Sel marin", des "Carbonates de potasse", de "Chaux", de "Magnésie", des "Phosphates de chaux et de soude", etc. Ces sels sont "alcalins" et c'est grâce à eux que le sang doit être alcalin, et non acide, circonstance indispensable au maintien de la santé et de la vie. Enfin, le sang contient en suspension diverses matières grasses, notamment une matière grasse phosphorée.

71.—En résumé, le sang est un liquide formé par de l'eau contenant en dissolution de la fibrine, de l'albumine, des sels, quelques matières grasses, et en suspension quelques corpuscules rouges très nombreux, contenant du fer, et des corpuscules blancs relativement plus rares. Au contact de l'air, une partie du sang cesse d'être liquide, par suite de la coagulation de la fibrine, et il se produit un caillot formé par cette fibrine retenant emprisonnée la masse des globules rouges et blancs, tandis que l'albumine et les sels restent dans la partie liquide.

72.—La "Lymphe", appelée aussi "Sérum", "Sang blanc", est un liquide très clair, transparent, d'un jaune pâle ou incolore, qui circule dans les vaisseaux particuliers appelés "Vaisseaux lymphatiques" (64). Ce liquide, dont les fonctions sont peu connues, semble jouer un rôle très important dans notre organisation, puisqu'on le trouve dans presque toutes les parties du corps ; il a donc, comme le sang, une fonction générale à remplir dans l'organisme, et c'est ce qui fait qu'on l'a nommé "Sang blanc." La

lymphe est alcaline ; elle renferme en suspension des "Globules blancs" (69) et quelques gouttes graisseuses extrêmement petites ; elle forme aussi, au contact de l'air, une sorte de caillot formé par de la fibrine (66) mélangée aux globules blancs ; la partie qui reste limpide se compose d'eau tenant en dissolution de "l'Albumine" (69), des "Sels", et quelques "Matières grasses." (1)

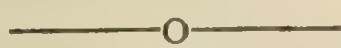


MAIS PRENEZ CONSEIL

Un riche avaricieux, raconte Edgar Poë, conçut le dessein de soutirer à Abernethy une consultation médicale. Dans ce but, il entama avec lui, au milieu d'une société, une conversation ordinaire, à travers laquelle il insinua au médecin son propre cas :

—Nous supposerons, dit l'avare, que les symptômes sont tels et tels ; maintenant, docteur, que lui conseilleriez-vous de prendre ?

—Que prendre ? dit Abernethy ; — mais prendre conseil, à coup sûr...



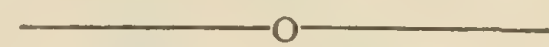
Un médecin célèbre ayant quitté le calvinisme pour se faire catholique, Henri IV dit à Sully :

—Mon ami, ta religion est bien malade ; les médecins l'abandonnent.

(1) Cet article étant trop long pour être publié au complet, nous avons décidé d'en faire une petite édition spéciale qui se vendra à 10 sous l'exemplaire. Le lecteur peut se le procurer au bureau de l'Annuaire ou chez les libraires, en demandant le "Petit traité de Physiologie humaine." Aux parties déjà traitées nous ajouterons l'Appareil respiratoire, l'Appareil génito-urinaire et le Système nerveux.

RHUMATISME

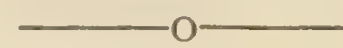
Ce mot de rhumatisme, désigne deux affections bien différentes. Il y a d'abord le rhumatisme musculaire dont le mal de reins est un exemple ; la gymnastique, de simples frictions stimulantes, des bains locaux, des applications révulsives en ont facilement raison. Il y a en outre le rhumatisme articulaire que l'on désigne vulgairement sous le nom de "rhumatisme inflammatoire." Ce dernier est plus grave, tant par les douleurs qu'il fait endurer, que par les complications sérieuses qu'il laisse malheureusement trop souvent après lui. Le rhumatisme articulaire est une maladie très fréquente dans les climats froids ; les refroidissements et une prédisposition héréditaire en sont les causes les plus habituelles. Celui qui a déjà souffert d'une attaque de rhumatisme articulaire, reste généralement toute sa vie, exposé à de nouvelles attaques ; il devra donc redoubler de prudence, se vêtir de sous-habits de laine et éviter avec grand soin de passer trop subitement du chaud au froid. Il est certain que l'usage excessif de la viande et de tout stimulant prédispose au rhumatisme.



ETOURDISSEMENT

Il est souvent le précurseur d'un coup de sang ou l'annonce d'une congestion.

Les boissons délayantes et le régime rafraîchissant sont de rigueur.



FEVES

Les aliments végétaux les plus usités dans notre pays sont les fèves et le blé d'Inde, qui constituent une excellente nourriture.

Les commandements de l'hygiène

I

L'hygiène étudieras
Pour vivre plus sainement

En somme voici à quoi tend l'hygiène :

Elle ordonne à l'homme de veiller sur sa santé et sur celle de ses semblables ;

Elle lui commande de travailler et leur indique les conditions du meilleur travail ;

Elle lui montre la vanité et le danger des plaisirs, où les hommes cherchent inutilement le bonheur, en une poursuite décevante qui les use ;

Elle lui présente la santé comme le seul bonheur réel ;

Et surtout elle lui prouve que, dans cette lutte pour la santé, tous subissent les conséquences des fautes de chacun, et qu'ainsi une étroite solidarité réunit et confond tous les membres d'une collectivité.

D'où toute une série de devoirs de l'individu envers lui-même et envers les autres, toute une série de commandements empreints d'un caractère impératif tout aussi rigoureux dans leur forme que des préceptes de morale religieuse, et dont la sanction est proche, directe, tangible, inéluctable, incapable d'être rachetée par aucun compromis.

En hygiène toute faute se paye et tout crime subit son châtiment aussi fatalement que s'exerce la pesanteur ; et tel est bien le caractère d'une doctrine de nature spécialement morale qui doit échapper à toute défaillance de la conscience.

II

De ta santé tu prendras
Tous les soins, assidûment

Ceci n'est pas un conseil égoïste. La santé de l'individu ne lui appartient pas : elle appartient à la société, dont la prospérité et la force sont faites de la santé de tous.

L'individu a donc le devoir de se maintenir en état de fournir à la société la part d'activité et la production que celle-ci attend de lui.

Avoir souci de sa santé, c'est maintenir en bon état l'outil que chacun possède pour accomplir son travail et payer sa dette à la société.

Conserver sa santé est donc pour l'individu le premier des devoirs envers lui-même et envers la société. Ce devoir les contient presque tous.

Au surplus, il a sa récompense en lui-même, car nul bonheur n'est possible sans la santé, et dans toutes conditions, avec la santé, l'homme possède le seul bonheur réel.

III

Si ton corps est bien portant,
Vigueur d'esprit tu auras.

Dans un organisme, comme dans une société, tous les organes sont solidaires les uns des autres.

Le cerveau organe de la pensée et de la volonté, subit donc le contre-coup de toutes les maladies qui frappent les autres organes, et même de tous les excès ou défauts qui leur sont imposés.

D'où la nécessité de soumettre l'organisme, et principalement l'organisme en état de croissance, à un développement harmonieux de toutes ses parties.

Si l'on exerce de façon exclusive ou seulement excessive un système ou un organe, celui-ci attire à lui tous les éléments nutritifs, et le reste de l'organisme est soumis à une inanition relative.

L'équilibre normal de la santé

est rompu, mais l'organe trop exercé est lui-même troublé, car la misère des autres organes retentit sur lui et sa richesse ne tarde pas à être compromise, par toutes ces misères qui l'empoisonnent de loin et le gênent ou le paralysent.

Il faut donc faire à chaque système sa part : à la pensée et au mouvement.

Chez l'adulte, dont les organes sont faits, cette part fonctionnelle peut, sans inconvénient, être fort inégale, et les spécialisations nécessaires à la vie sociale ne sont pas incompatibles avec une santé suffisante.

Mais chez l'être en état de croissance, chez l'enfant et chez l'adolescent, les rapports de l'activité physique et de l'activité intellectuelle doivent être définis.

Les organes avant de produire du travail, doivent être en état de fonctionner, c'est-à-dire qu'ils doivent avoir atteint un certain degré de développement et de perfection.

Si l'on provoque la production avant l'organisation on compromet cette dernière.

L'éducation de l'enfant doit donc être un excitant de l'organisation, et non une production prématurée.

Or chez l'enfant, le cerveau est un organe qui n'arrive que tard à la parfaite organisation ; il ne faut donc exiger de lui que très tardivement un travail de production.

Ce qu'il faut imposer au cerveau, chez l'enfant et chez l'adolescent, ce sont surtout des habitudes et des méthodes de travail. Il faut lui faire prendre de bons plis, lui apprendre à travailler.

Au contraire, les muscles arrivent vite à la perfection, et le squelette présente dès les premières années une bonne résistance.

Tenant compte de ce développement inégal, on dosera de la façon suivante les exercices de l'intelligence et les exercices physiques aux principaux âges :

De 5 à 10 ans	1	4
De 10 à 15 ans	2	3
De 15 à 20 ans	3	2

Cette dernière période ne concerne évidemment que les jeunes gens qui se destinent à des carrières d'activité intellectuelle, littéraire, scientifique ou artistique.

Mais il serait très indiqué d'introduire, à cette période, dans l'éducation de ces jeunes gens l'apprentissage d'un métier.

Tous les psychologues ont observé que l'habilité de la main exerce une bienfaisante action sur la précision des idées et sur l'énergie de la volonté.

D'ailleurs, en même temps qu'elle tempérerait l'activité intellectuelle, en la perfectionnant, cette activité manuelle compléterait l'éducation harmonieuse du jeune homme, auquel elle fournirait la faculté de gagner sa vie en toutes circonstances ; et elle en ferait ainsi par excellence un type d'homme libre.

IV

Bien net ton corps tu tiendras
Pour vivre très proprement.

La peau a des fonctions qui sont aussi importantes pour la santé, que la fonction des poumons, laquelle est de respirer, et que la fonction des reins, laquelle est d'éliminer les poisons qui résultent de la vie des cellules dont sont faits nos organes et nos tissus.

La peau respire comme le poumon, et elle transpire. Avec la sueur la peau élimine aussi, comme le font les reins avec les urines, des matières toxiques, et elle

soulage d'autant la fonction des reins.

Par la sudation la peau agit comme régulateur de la température du corps, car la sudation est le seul moyen mis à la disposition de notre organisme pour lutter contre la chaleur. C'est le procédé de l'alcarazas, dont le contenu se refroidit par l'évaporation du liquide transsude à la surface de la terre poreuse.

Enfin la peau agissant comme tégument, c'est-à-dire comme surface protectrice contre le milieu extérieur, contre ces agents physiques et contre les microbes, doit être tenue propre pour conserver la souplesse d'où dépend sa résistance. Une peau mal entretenue se fissure, ne réagit plus contre le froid et se laisse pénétrer par les microbes déposés à sa surface.

Les bonnes fonctions de la peau sont entretenues par la friction et la lotion, par la douche, chaude ou froide selon les tempéraments et les saisons, par le bain.

Des conditions de santé ou de fortune peuvent rendre la douche impraticable, et faire que le bain ne soit pas hebdomadaire comme il devrait être.

Mais rien ne s'oppose à l'habitude de la friction et de la lotion quotidienne, condition indispensable d'un bon fonctionnement de la peau.

V

Aux repas tu restreindras,
Ton appétit prudemment.

Le danger de l'alimentation excessive nous menace bien plus souvent que celui de l'alimentation insuffisante. Quand les aliments sont ingérés en trop grande quantité, ils risquent d'être insuffisamment transformés par le travail de la digestion, et sont incomplètement absorbés. Ils irritent alors l'intestin comme le feraient des corps étrangers, et produisent des entérites.

S'ils sont absorbés, ils ne sont qu'incomplètement utilisés, c'est-à-dire imparfaitement brûlés dans l'intérieur de l'organisme, et celui-ci, comme un poêle qui tire mal, s'encrasse de tous les déchets de cette combustion incomplète. L'acide urique qui est le principal de ces déchets intoxique le sang ou irrite les tissus dans lesquels ils se déposent, et le gros mangeur est alors exposé à tous les accidents de l'arthritisme et de l'uricémie.

A la longue, ces accidents d'abord transitoires, peuvent s'installer de façon définitive sous la forme de la lithiase, de la goutte, du diabète ou du mal de Bright.

L'alimentation excessive et les digestions troublées qui en sont la conséquence ont de plus l'inconvénient de s'accompagner de fermentations intestinales anormales d'où dérive la production de poisons variés dans le tube intestinal. Ces toxines sont absorbées, et doivent être détruites par le foie, sous peine d'empoisonner l'organisme.

Or, en raison de la suractivité qui lui est imposée par une alimentation habituellement excessive, le foie finit par se fatiguer et devenir insuffisant ; et alors éclatent toute une série de troubles qui altèrent profondément l'équilibre de la santé et l'aptitude au travail.

VI

Prends, autant que tu pourras,
Le pain bis pour aliment.

Le beau pain blanc au régime duquel la mode nous condamne est fait avec de la farine blutée à un taux élevé, c'est-à-dire soumise à une opération qui a séparé le grain de la totalité de ses enveloppes, qui constituent le son.

Or dans le son se trouvent des sels calcaires qui sont indispensables à la constitution des os, des dents et à l'entretien de l'organisme.

On sait maintenant quel rôle important joue la bonne minéralisation de l'organisme dans sa lutte contre la tuberculose, et c'est en fournissant à l'organisme mal minéralisé les sels calcaires qui lui manquent qu'on réalise une des meilleures thérapeutiques contre la redoutable maladie.

L'alimentation — surtout l'alimentation des enfants — avec du pain blanc, a donc pour résultat de faire des organismes mal minéralisés, des os fragiles, des dents mauvaises, et de priver par suite le milieu interne de ses meilleurs moyens de défense contre la tuberculose.

Le pain bis, pain total, complet, se fait avec de la farine non blutée, dans laquelle entre le son avec tous les phosphates et autres sels calcaires qu'il contient.

Ce pain est l'aliment normal, nécessaire à l'édification des corps solides et résistants.

C'est vraisemblablement à son abandon qu'est due l'extension de la tuberculose dans les temps modernes.

Il faut revenir à l'usage du pain bis.

Ce conseil pourrait paraître assez platonique ; car actuellement, dans les grandes villes, où le besoin s'en fait cependant le plus vivement sentir, à Montréal notamment, il serait impossible de se procurer du pain bis digne de ce nom.

Mais les consommateurs ont le pain qu'ils veulent avoir. Ils ont voulu du pain blanc, et les boulangers leur ont donné du pain blanc. Qu'ils exigent du pain bis, et ils ne tarderont pas à l'avoir.

VII

Pour breuvage tu prendras
L'eau, habituellement.

L'eau est la boisson naturelle, dont s'accommodent le mieux la digestion et le lavage normal du sang.

Sans doute l'eau contient souvent des microbes dangereux ; mais on ne détruit pas ces microbes en y ajoutant du vin ou de la liqueur.

Si l'eau est suspecte, ou s'il y a danger de quelque épidémie se transmettant par l'eau, telle que la fièvre typhoïde ou le choléra, il faut faire bouillir l'eau de boisson, et même l'eau de toilette.

Il n'y a pas de filtre de ménage méritant une absolue confiance. Les meilleurs exigent des soins d'entretien qui ne sont guère possibles que dans les laboratoires ; ils demandent un nettoyage et une stérilisation au moins hebdomadaires.

L'eau bouillie n'est pas d'une digestion difficile. Pour la rendre rapidement potable, la refroidir et l'aérer, il suffit de la faire filtrer après l'ébullition, sur une banale fontaine filtrante en grès.

Les liquides pris à jeun ne séjournent pas dans l'estomac. Ils passent de suite dans l'intestin, où ils sont vite absorbés. Il vaut donc mieux boire au commencement qu'à la fin des repas.

A la fin des repas, en effet, les liquides ingérés restent dans l'estomac avec le bol alimentaire. Ils diluent le suc gastrique, qui n'est souvent qu'en quantité tout juste suffisante, et ils ralentissent et compromettent le travail de la digestion stomacale.



LES 36 COMMANDEMENTS DE L'HYGIENE

Le Dr Héricourt a résumé dans un excellent ouvrage, tout ce qu'il importe de connaître sur l'hygiène individuelle et sociale. Ce sont des commandements qui servent de titres à autant de chapitres courts, écrits dans une langue claire et concise. En voici l'énumération :

1.—Prends soin de ta santé.

2.—Sache que dans un corps bien portant l'esprit est vigoureux.

3.—Tiens ton corps en état de propreté constante.

4.—Aux repas, reste toujours sur ton appétit.

5.—Si tu le peux, mange du pain bis.

6.—Que l'eau soit ta boisson habituelle.

7.—Abstiens-toi complètement d'alcool.

8.—Si tu travailles avec tes muscles, sois surtout végétarien, et sois gourmand de sucre. Si tu travailles avec ton cerveau, sois plutôt carnivore.

9.—Protège-toi contre le refroidissement, plutôt que contre le froid.

10.—Pour te garantir du froid, rappelle-toi à l'occasion qu'une feuille de papier vaut un pardessus ou une couverture.

11.—Travaille avec entrain, car le travail est la condition de la santé.

12.—Si tu travailles de ton cerveau, repose-toi en travaillant de tes mains ; et si tu travailles de tes mains, repose-toi en travaillant de ton cerveau.

13.—Consacre le repos hebdomadaire à la vie en plein air.

14.—Dors huit heures.

15.—Ne fume pas et ne chique pas.

16.—Ne crains pas d'être chaste.

17.—Règle certaine fonction d'après les besoins naturels, et non d'après les désirs.

18.—Ne remplis certain devoir que dans des conditions de bonne santé.

19.—Femme, ton devoir est d'être mère.

20.—Homme, ménage et soulage la maternité.

21.—Mère, nourris toi-même ton enfant.

22.—Si la nécessité te contraint de mettre ton enfant au biberon, prends les précaution qu'il comporte.

23.—Ne laisse pas crier ton nourrisson.

24.—Pèse souvent tes enfants.

25.—Fais en sorte que tes enfants malades ne communiquent pas à d'autres leur maladie.

26.—Ne tolère pas que tes enfants s'embrassent entre eux.

27.—Ton logis est sain si le soleil y peut entrer, et si l'air en peut sortir.

28.—Lutte contre la poussière avec l'eau et non avec le plumeau.

29.—Femme, ne porte pas de vêtements traînants.

30.—Débarrasse-toi de tes rideaux, tapis, tentures et draperie.

31.—N'achète pas d'aliments exposés aux étalages de la rue.

32.—Ne tolère chez toi aucun insecte.

33.—Tiens à l'écurie les animaux domestiques.

34.—Aie souci de la propreté de la rue comme de celle de ton logis.

35.—Si tu craches à terre, tu craches dans la bouche de ton voisin.

36.—Si tu es malade, prends ou fais prendre des précautions pour ne pas répandre la contagion autour de toi.

REMEDE CONTRE LE RHUMATISME

Nous trouvons dans une vieille revue ce remède qu'on dit "certain" contre le rhumatisme. Nous le donnons pour ce qu'il vaut, sans assurer que la guérison soit aussi certaine que la recette :

Prenez deux gousses d'ail et une drachme de gomme ammoniaque, concassez ensemble, divisez en deux parties avec un peu d'eau fraîche et prenez-en une le soir et une le matin.

On prend en même temps du thé de sassafras assez fort.

L'ammoniac est en usage en médecine contre le rhumatisme et l'emploi de ce remède peut avoir son efficacité ; non seulement pour faire disparaître le rhumatisme, mais aussi la contraction ou la crampe des membres.

Cependant, si le mal est avancé et parvenu à un haut degré, ce remède ne suffira pas et il faudra l'aider d'un liniment qu'on peut préparer comme suit :

On abat les jambes de derrière d'un cheval hongre mort, et on en tire la moëlle des os, on la fait fondre et on la fait passer à travers un linge léger.

Il vaut mieux laisser faire cette opération par un écorcheur, parce que cette fonte cause une mauvaise odeur.

Le rhumatisant doit se frictionner 3 fois par jour avec cette huile, en se tenant près d'un poêle chaud, en employant la quantité d'une cuiller à bouche à chaque fois.

Et la guérison s'ensuit.

———o———

JALAP

La racine de cette plante fournit un purgatif qui porte son nom.

On l'emploie rarement.

REGLES CLASSIQUES DE LA MEDECINE

Le XVIIe siècle a été le grand siècle classique et il l'a été en thérapeutique comme en art et en littérature. De même que dans la tragédie classique, dans la médecine, tout doit être simple, uni et régulier. Le théâtre a ses trois règles fondamentales, les trois unités : et la médecine pareillement. C'est la saignée, la purgation et le clystère. Molière est rigoureusement dans le vrai. Il a fait de la médecine de son temps, et jusque dans "le Malade Imaginaire," une peinture exacte.

Premier médecin

Quae sunt remedia
Quae in maladia
Dite Hydropisia
Convenit facere ?

Arques

Clysterium donare
Postea saignare
Ensuita purgare...

Et il en allait de même pour les autres maladies. Lisez la correspondance de Guy Patin. De quelque mal que le client se plaigne, il faut commencer par le saigner. C'est la science du temps . Guy Patin était régent, professeur et doyen de la Faculté de Médecine de Paris.

———o———

MIEL

Le miel a toutes les qualités du sucre. Il est même de digestion un peu plus facile et combat plutôt qu'il ne provoque la constipation.

Le miel peut souvent être employé avec avantage à la place du sucre.

———o———

Du blanc d'œuf répandu sur une brûlure procure un soulagement rapide.

HYGIENE DE LA MARCHE

SON INFLUENCE BIENFAISANTE

On digère plus avec ses jambes qu'avec ses intestins, dit le proverbe. Les habitués d'une promenade au Mont-Royal, connaissent par expérience toute la valeur de cet adage.

Cette expérience salutaire devrait être l'apanage du plus grand nombre. La marche est trop négligée.

Le Dr Laumonier nous offre sur ce sujet des renseignements très pratiques, dans le "Correspondant Médical", que tous liront avec profit.

Nous les résumons ci-après.

La marche est de tous les sports le plus hygiénique, le plus bienfaisant ; elle met en action presque tout le système musculaire de l'homme ; elle favorise le jeu des poumons, régularise la circulation, renforce le cœur ; elle augmente la souplesse, la résistance, l'énergie de l'individu.

Mais tous ces avantages ne sont obtenus que si l'on sait la pratiquer.

Il y a marche et marche, comme il y a fagot et fagot. La marche en plaine, monotone souvent, et qui pousse presque fatalement à la vitesse et au surmenage, ne nous arrêtera pas ; nous ne nous occuperons que de la marche en montagne.

LA MARCHE EN MONTAGNE

Ce n'est pas sans raison que la montagne, trop longtemps dédaignée, attire chaque année de plus nombreux touristes ; elle constitue un séjour particulièrement salubre, non seulement en raison de la pureté de l'air, de l'abondance de l'insolation, de l'action physiologique de l'altitude, mais aussi par suite du calme que l'on doit y goûter, des exercices dont elle est forcément l'occasion, des spectacles majestueux et sans cesse changeants qu'elle déroule à nos yeux.

On y trouve la santé du corps et de l'esprit, un accroissement de résistance physique et d'énergie morale.

Il ne s'agit pas pour le moment de malades ; mais de gens fatigués, surmenés, par des excès de travail, de préoccupations, de plaisirs. Plus peut-être encore que le repos absolu, ils cherchent un changement d'ambiance.

La montagne est pour eux une villégiature admirablement propice, à la condition qu'ils évitent avec soin les stations bruyantes, où se continue l'agitation de la ville, et surtout ces hôtels encombrés où l'on mange si mal et où l'on dort si peu, quoique à si haut prix.

Il y a partout, au Nord de Montréal, dans les Laurentides, de petits villages, sites charmants, loin des routes à automobiles et des gares. On y trouve aisément une chambre propre et des aliments simples et sains. Quelques vêtements de laine suffisent.

COMMENT LA PRATIQUER

Si l'endroit choisi est élevé, dépasse mille pieds, vous n'y arriverez pas tout d'un coup ; procédez par étapes. Vous éviterez ainsi les effets parfois désagréables de la brusque décompression atmosphérique : insomnie, essoufflement, démangeaisons.

Pendant le séjour en montagne, ne vous laissez pas aller à des excès de nourriture. Les fonctions digestives n'étant pas encore adaptées au travail qu'on leur

impose, les indigestions et les troubles gastro-intestinaux plus sérieux guettent l'imprudent qui satisfait trop gloutonnement sa faim.

D'ailleurs, en montagne, bon nombre de personnes sont constipées. Mais la constipation n'exprime parfois qu'une élaboration et une absorption meilleures des aliments.

La diarrhée tenace, profuse, est une courte indication de l'altitude.

Les excursions abondent et sont tentantes. Commencez par les plus faciles et les plus courtes, en suivant les sentiers tracés.

Manger copieusement, le matin, avant le départ, favorise l'essoufflement, la fatigue, sans empêcher le refroidissement. Une tasse de lait, de thé ou de bouillon chaud avec quelques petits beurres, voilà qui doit suffire à la mise en train, si on tient compte des réserves qu'a laissées le repas de la veille.

Marcher lentement, posément, surtout au début, pour éviter l'essoufflement et la transpiration ; si les palpitations du cœur deviennent trop fortes ou tumultueuses, si la fatigue s'accentue, s'arrêter quelques minutes, à l'abri du vent, mais sans s'asseoir.

Aux haltes, ou repos plus prolongés, se couvrir au besoin du gilet de laine dont on ne doit pas se séparer. Profiter de ce repos pour déguster un morceau de sucre d'érable, si commode à transporter.

Ceux à qui le sucre cause des fermentations acides le remplaceront par de petits biscuits secs. S'abstenir de boire l'eau glacée des sources, trop souvent indigeste.

En cours de route, on ne doit ni trop parler, ni chanter, ni fumer ; le tabac est un poison du cœur, dont la tâche est toujours assez lourde.

POUR EN TIRER PROFIT

Sitôt de retour, il convient de pratiquer des frictions cutanées sèches, ou encore la baignoire, le tub, selon les habitudes. On avale immédiatement après une bonne tasse de thé chaud.

Le repas qui suit peut être abondant, car il s'agit de réparer les dépenses faites et d'emmagasiner quelques réserves pour les dépenses ultérieures. La viande est bonne, mais qu'on s'interdise les charcuteries et les alcools.

On conçoit que pour tirer profit d'une existence aussi active, il faut éviter les veilles. Un sommeil de sept à huit heures est nécessaire. Il importe surtout de se coucher à bonne heure et de se lever matin.

Ces prescriptions sont d'importance et leur observance est nécessaire pour dissiper la fatigue et éliminer les déchets du fonctionnement. S'en priver pour des motifs futiles aurait comme conséquence la production de ce surmenage dont on voulait le guérir en venant dans les montagnes.

Pour tirer du séjour en altitude tous les bienfaits dont il est capable, il faut savoir plier sa volonté à la discipline qu'il impose.



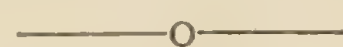
TROP BON COEUR

—Est-ce que votre fils étudie la médecine ?

—Non, madame.

—On m'avait dit que vous vouliez en faire un docteur.

—Un docteur ! Ah ! non ; il ne ferait pas de mal à une mouche...



BIENFAIT DU TRAVAIL

La physiologie nous enseigne que le corps est une machine qui ne peut être maintenue en bon état, comme il en est de toutes les machines, que par le travail.

TEMPERANCE DANS LES REPAS

De même qu'on n'est pas d'accord sur la question de savoir s'il faut boire à table, on discute aussi sur la quantité d'aliments qu'il est bon de prendre.

Il y a des gens qui mangent beaucoup et qui s'imaginent que, si l'estomac n'est pas gorgé, l'alimentation n'est pas suffisante. Ces mêmes personnes veulent aussi qu'on mange fréquemment. D'autres, au contraire, sont d'avis qu'il ne faut pas manger si souvent et qu'il faut se contenter de repas bien modérés. Où est la vérité ?

Les petits repas suffisent pour bien nourrir et maintenir en bon état l'économie humaine, supposé que ces légères quantités soient bien élaborées et utilisées. Les repas copieux, qui dépassent les limites des forces digestives, ne produisent pas l'effet voulu ; la digestion est imparfaite, et la nature est incapable de mettre à profit une grande partie des aliments absorbés : on mange beaucoup inutilement.

Il importe donc d'habituer l'estomac à des quantités modérées et de les exploiter aussi parfaitement que possible, nullement d'introduire dans l'estomac une grande masse d'aliments, dont une partie notable est expulsée sans avoir profité. Citons des exemples.

Je connais un monsieur de 80 ans. Il ne prend que de très légers repas le matin, à midi et le soir, sans y ajouter la moindre boisson, à moins qu'il n'en sente le besoin. Il est parfaitement bien portant, suffisamment nourri, d'une force d'esprit éminente. — J'en connais un autre qui est mort octogénaire : il avait l'habitude de ne rien boire, de se contenter de la nourriture la plus simple et de ne prendre que des repas excessivement modérés. — Un troisième a atteint la 90me année : il ne s'était habitué ni à la bière ni au vin, et se gardait scrupuleusement de tout excès de table.

Le proverbe dit avec raison : La gourmandise n'est pas un défaut de naissance, elle provient toujours de l'éducation. On peut habituer la nature à tout, même à rechercher avec avidité ce qui est délétère, ce qui fait mourir.

J'ai connu également cinq frères qui étaient pauvres et qui vivaient de leurs bras : pendant tout l'hiver ils abattaient et coupaient du bois dans la forêt, au printemps et en automne ils cultivaient la terre, en été ils avaient d'autres travaux bien pénibles. Au milieu de tous ces labeurs ils n'avaient pour toute nourriture, qu'une soupe à la farine grillée au déjeuner, un litre de lait avec du pain noir à midi, des pommes de terre et une soupe au pain le soir. Malgré cela ils étaient toujours bien portants, et tous les cinq sont arrivés à un âge très avancé.

En revanche, on en trouve beaucoup d'autres qui mangent deux fois autant et qui ont la nourriture la plus substantielle, tout en menant une vie tranquille et en ne se fatigant jamais au travail corporel ; ils ont néanmoins mauvaise mine, sont faibles, sujets à toutes sortes d'infirmités.

Ce contraste prouve que ce n'est pas l'abondance des aliments qui donne la santé et la force. Si on choisit bien les aliments, de petites portions suffiront ; puis il faut faire en sorte de bien digérer ce qu'on a introduit dans l'estomac, pour qu'on ne mange et ne

boive pas inutilement, en pure perte.

DU NOMBRE DES REPAS

En ce point aussi on fait souvent erreur. Il y a des personnes qui s'imaginent qu'il est impossible de vivre sans manger quatre ou cinq fois par jour. L'usage le plus rationnel semble être celui de faire trois repas : matin, midi et soir.

Si on mange plus souvent, l'estomac n'a jamais de repos ; s'il est toujours rempli, il reste distendu sans interruption ; s'il n'arrive jamais à élaborer complètement tout ce qu'il renferme, une partie des aliments y demeure non digérée et cause des embarras gastriques. Les repas doivent être assez éloignés l'un de l'autre, pour que l'estomac laisse évacuer tout ce qu'on lui a ingéré antérieurement.

Si les campagnards font quatre ou même cinq repas, c'est qu'ils les supportent à cause de leurs rudes travaux ; mais, remarquez-le bien, trois repas leur suffiraient parfaitement. En voulez-vous la preuve ? Considérez les pauvres gens de la campagne, qui, en ne faisant que trois repas très simples par jour, sont assez nourris et conservent bien leurs forces musculaires. Si les aliments restent trop longtemps dans l'estomac et s'y gâtent, ils donnent naissance à des éléments malsains, d'où peuvent provenir des maladies.

Prenez donc l'habitude de manger trois fois par jour, cela vous suffira largement ; car de la vie bien réglée résulte le plus de bénéfice. Ensuite, plus la nourriture a des propriétés corroborantes, plus les portions doivent être petites. Enfin, évitez ce qui n'est pas profitable à la nature, et vous pourrez compter sur un bon état de santé.

N'oublions pas d'ajouter que les personnes qui ont l'estomac faible sont obligées de manger à des intervalles plus petits, parce qu'elles ne peuvent absorber chaque fois qu'une légère quantité d'aliments ; la faiblesse de leur estomac s'oppose à des repas plus ou moins copieux.

S. K.

———o———

FLANELLE

Le rôle de la flanelle appliquée directement sur la peau consiste à absorber la sueur à mesure qu'elle est sécrétée et à laisser s'évaporer lentement ce liquide, de façon à éviter le refroidissement produit : 1° par le contact d'une chemise de toile mouillée par la sueur ; 2° par l'évaporation très rapide qui s'y opère. La flanelle est, par suite, particulièrement utile en été, et si l'on s'est habitué à en porter, on doit se garder de la supprimer pendant cette saison.

Par contre, on peut se dispenser d'en faire usage en endurcissant le corps contre les changements de température par des ablutions générales d'eau froide, faites quotidiennement en toutes saisons.

Pour les exercices violents du corps, il est préférable d'employer le jersey, tissu de laine fenestrée, sur lequel l'évaporation se fait d'une façon parfaite.

———o———

UN EXCES

—Savez-vous quel est l'excès de la stupéfaction pour une sage-femme ?

—C'est de voir sa chambre à coucher.

———o———

L'excès de la prudence :

Appliquer un bandage à une descente de lit.

INFLUENCE DE L'EDUCATION SUR LA SANTE

Le Créateur du monde a confié à l'humanité la mission de se reproduire et, à cette fin, il a déjà uni entre eux nos premiers parents par les liens indissolubles du mariage. C'était ainsi pourvoir de la meilleure manière à l'éducation tant physique que morale du genre humain.

Comme l'homme est fait à l'image de Dieu et que, par conséquent, il est infiniment élevé audessus de toute la création visible, le Créateur ne pouvait pas rester indifférent à l'égard des soins à prendre pour la conservation de notre espèce et pour l'édu. cation des enfants. Du but même du mariage résultent les devoirs qui s'y rattachent.

Puisque ce contrat, tel qu'il a été conclu dès la première heure, existe encore aujourd'hui et existera jusqu'à la fin des temps, je voudrais adresser une parole bien sentie à tous ceux qui s'engagent dans les liens du mariage, pour leur montrer comment ils ont à remplir les devoirs qui leur incombent dans cet état de vie.

Chacun sait qu'un bon champ produit une bonne récolte, et qu'il ne faut pas attendre grand chose d'une mauvaise terre. Ne pourrait-on point, par analogie, en dire autant des parents ? Car il est évident que, s'ils sont sains et robustes, on peut espérer que leurs enfants le seront également. Mais si les parents sont chétifs, s'ils sont sujets à toutes sortes d'infirmités, si leur nature physique est minée par l'effet d'un mauvais logement, d'une nourriture mal choisie, d'un habillement déraisonnable ou même d'une vie déréglée, alors il est naturel que leur progéniture soit frêle et d'une santé délicate.

Puissent toutes les mères, je le voudrais bien, prendre à cœur les vérités dont je vais les entretenir. Les enfants portent plus ou moins accentués les traits de leurs parents ; ils héritent de même de leurs dispositions corporelles et spirituelles. De là vient le proverbe qui dit : "Le fruit ne tombe point de l'arbre," ou, comme s'expriment d'autres, "Bon chien chasse de race." Si une mère est bien pénétrée de la pensée qu'il y a un Dieu qui dirige et gouverne toutes choses, et qu'elle est obligée de le servir ; si elle s'efforce chaque jour d'employer son temps au service du divin Maître, et qu'elle marche constamment en sa sainte présence, en évitant tout ce qu'il a défendu, est-il étonnant dès lors que ses pieuses dispositions se transmettent à ses enfants ? Ces traits de l'âme de la mère ne se retrouveront-ils pas dans sa postérité ? Heureuse une telle mère ! et heureux les enfants qui en possèdent une pareille ! Mais qu'il est triste, d'autre part, de voir des mères avec des inclinations et des sentiments tout opposés ! Elles exercent une influence néfaste sur leurs enfants. Que de fois n'entendez-vous pas dire de tel enfant : Il est aussi orgueilleux et borné que sa mère ; il est aussi vaniteux, aussi querelleur qu'elle, etc.

Ainsi les qualités comme les défauts passent des parents aux enfants, et cela jusqu'à la deuxième et la troisième génération. Il en est comme des maladies : si la phthisie existe dans une famille, la plupart de ses membres, tous parfois, y sont prédisposés. Y a-t-il des cas de folie dans une famille, on en trouvera encore des traces parmi ses descendants. On ne

saurait donc assez recommander aux parents de ne s'adonner à aucune mauvaise passion, afin que leurs enfants ne recueillent pas un jour ce funeste héritage et ne puissent pas leur en faire de trop justes reproches. Si l'on pouvait voir les dispositions que l'enfant apporte en naissant, que de fois ne faudrait-il pas en avoir pitié et se demander : Que deviendra cette pauvre créature avec ces tristes germes du mal ? Ces dispositions sont souvent développées grâces aux déplorables exemples des parents, que les enfants ont constamment sous les yeux. Ce que je viens de dire de la mère, s'applique tout autant, sinon plus encore, au père de famille, de sorte que le proverbe "Tel père, tel fils" est rarement pris en défaut.

Si je me représente un nombre plus ou moins considérable d'enfants nouveaux-nés, je pourrais les diviser en trois classes : en enfants non viables, en enfants chétifs et en enfants sains et forts. Ceux de la première catégorie sont dans un tel état de faiblesse que la vie leur échappe : le mécanisme de leur corps n'arrive pas à fonctionner, l'âme est obligée de quitter bientôt son enveloppe trop fragile, la mort prématurée se présente. A la deuxième classe appartiennent ces petits êtres qui naissent avec une constitution délicate, il est vrai, mais qui, grâce à des soins extraordinairement minutieux, échappent à la mort, à laquelle ils semblaient voués, deviennent bien portants et robustes, et font finalement le bonheur et la joie de leurs parents. Quant à la troisième catégorie d'enfants, les parents en viennent à bout avec moins de peine ; mais, s'ils mettent de la négligence dans les soins de l'éducation, ils s'exposent à les voir devenir semblables à ceux de la seconde classe.

Que les parents y prennent donc bien garde : une âme immortelle habite dans le petit corps de leur enfant ; créée à l'image de Dieu, cette âme est un trésor céleste que la Providence a confié à leur sollicitude. Qu'ils aient grand soin de ce petit corps, pour qu'il devienne pour l'âme une demeure grande, solide et durable, de manière que l'enfant puisse plus tard remplir ses devoirs à l'égard de son Créateur, de son prochain et de lui-même.

C'est pourquoi il importe aux parents de n'apporter à la construction de la demeure de l'âme de leur enfant que de bons matériaux ; qu'ils veillent soigneusement à ce que le corps, par l'effet d'une nourriture manquée ou des habitudes de mollesse, n'aille trop tôt au devant du délabrement et de la ruine. Combien sont à plaindre ces enfants qui, par la faute de leurs propres parents, sont restés débiles et malingres, presque incapables d'arriver à leur haute destinée et d'occuper dans la société humaine le rang que Dieu leur avait assigné ! De tels enfants n'auraient-ils pas lieu de faire des reproches aux auteurs de leurs jours ?

Voilà pour les devoirs des parents en général.

DIGESTION ARTIFICIELLE

Le professeur Daniel Berthole, de Paris, prétend avoir reproduit artificiellement les opérations de la digestion sur des aliments, par l'action des rayons ultra-violets de vapeur mercurielle. Cette digestion s'opérerait sans l'intervention d'aucun ferment.

Trouvera-t-on un spécifique à la dyspepsie ?

BAIN D'YEUX

Les yeux ont besoin d'être baignés comme toutes les autres parties extérieures du corps. Comment se baigne-t-on les yeux ? On met de l'eau dans un bol et on y plonge le front en ouvrant les yeux : on les tient ainsi ouverts dans l'eau fraîche, en clignotant pendant une ou deux, puis pendant trois ou quatre secondes. De cette manière les paupières épurent l'œil, de la même façon que la main lotionne le visage. Ce simple bain ophtalmique fortifie les yeux et augmente la force visuelle. Il se prend en une demi-minute.

o

CAMOMILLE

Les fleurs de cette plante servent à préparer des infusions efficaces contre les faiblesses d'estomac et les spasmes nerveux.

Les viandes rôties se digèrent plus facilement.

En faisant bouillir de la viande, il est préférable de la mettre dans l'eau chaude.

o

MAUVE

Les fleurs de cette plante ayant des propriétés très adoucissantes, on les emploie en infusion, surtout pour les rhumes et les affections catarrhales.

o

FRAISES

Elles sont un aliment rafraîchissant, légèrement laxatif, mais un peu froid et un peu lourd. Mélangées avec de la crème, les fraises sont tout à fait indigestes.

o

L'excès de l'habilité pour un médecin :

Administrer un vomitif à un ministre, et lui faire rendre — un ordre en conseil.

CHAUSSURES

Elles doivent remplir cinq conditions : 1° être souples, de façon à bien s'adapter au pied ; 2° être suffisamment larges, pour ne pas le comprimer, ce qui entraînerait son refroidissement et des cors aux orteils ; 3° ne pas être trop larges (entorse par maintien insuffisant du pied) ; 4° avoir des semelles épaisses, pour amortir les chocs, et des talons larges, bas et plats, pour ne pas déformer le pied ; 5° être imperméables, l'humidité des pieds étant la source des rhumes.

o

OEDEME

C'est une espèce de gonflement qui n'est accompagné ni de rougeur ni d'aucune sensation douloureuse au toucher. On le traite par des frictions répétées avec de l'alcool camphré.

o

En chauffant entièrement un citron avant de le presser, on obtient deux fois plus de jus.

Ne vous servez pas d'eau dure pour la peau ; l'eau douce est préférable.

o

RAISINS

Le raisin parfaitement mûr est un des fruits les plus salubres ; mais il ne faut en user qu'avec modération.

o

—J'ai visité hier la maison du docteur.

—Et il y a toujours du monde ?

—Oh ! un monde fou !

o

Du médecin et du géolier seuls on accepte avec plaisir qu'ils vous envoient promener.

o

Les femmes docteurs ne sont pas de mon goût.—Molière.

LES FRUITS

Très riches en eau, ont peu de valeur nutritive. Cependant par leurs acides, par leurs sels de chaux et de potasse, ils constituent des aliments très utiles ; ils doivent être pris avec modération, surtout en été.

Certains fruits : fraises, cerises, groseilles, sont riches en fer.

D'autres : pommes, amandes, raisins, figues, sont riches en phosphate.

Les fruits doivent toujours être mangés bien mûrs ou cuits.

———o———

EN COUR D'ASSISES

Une femme est accusée d'avoir voulu empoisonner son mari. Celui-ci soigné à temps, en est revenu et assiste à l'audience.

—Qu'avez-vous à dire pour votre défense ? demande le greffier à l'accusée.

—Je suis innocente ! Je demande qu'on fasse l'autopsie.

———o———

Paris est la capitale du monde civilisé... et syphilisé.

———o———

PAIN

La croute renfermant deux fois plus d'azote et presque trois fois moins d'eau que la mie, est beaucoup plus nourrissante et plus assimilable.

———o———

Les médecins se divisent en deux catégories : les gobeurs et les sceptiques ; les malades ne forment qu'une seule classe : les gobeurs.

———o———

Le dicton : Mal de dents, mal d'amour, vient sans doute de ce que ces deux maux engendrent tôt ou tard une "fluxion."

———o———

Jeunesse qui veille, vieillesse qui dort, signes de mort.

LA CONSTIPATION

C'est une affection fréquente et dont le traitement varie comme les causes qui la produisent.

Une vie trop sédentaire et une diète trop sèche sont les plus habituelles. Dans ce cas le traitement demande une vie plus active et l'usage des liquides, surtout l'eau pure, prise préférablement entre les repas.

Un verre d'eau fraîche au lever est une habitude efficace.

Les fruits sont rafraîchissants.

Dans les cas plus tenaces, l'eau de Carabana, à dose d'une once ou plus, tous les deux matins, combattra la constipation avec succès.

Un régime approprié est toujours préférable à la médication.

———o———

Un médecin anglais envoie porter une boîte de pilules à un malade, et une caisse contenant des poules vivantes, à un ami.

Malheureusement le commissionnaire se trompe et remet la caisse au malade et les pilules à l'ami.

On comprend la stupéfaction du patient lorsque, avec les poules, il reçoit la prescription suivante :

"En avaler une toutes les demi-heures."

———o———

Un étudiant en médecine demande à un professeur :

—Docteur, dit.on : un emplâtre ou une emplâtre ?

—Cela dépend, répond le praticien ; quand il s'agit de belladonne on dit : un emplâtre ; quand il s'agit d'une belle-mère, on dit : une emplâtre.

———o———

Echo d'examen :

—Qu'est-ce que la rate ?

—La rate ? c'est la femelle du rat.

LES IMPRESSIONS D'UNE POITRINAIRE

Les échos d'une publicité posthume réveillent en ce moment, à propos d'un spectacle que l'on dit macabre, la voix dolente et irritée de cette pauvre Marie Bashkirtseff qui poussa des cris de souffrance et des gémissements d'agonie dans le crépuscule déjà lointain du siècle passé ; aussi n'est-il pas indiscret de rouvrir à présent le journal intime où Marie Bashkirtseff inscrivait l'âpre confidence de ses espoirs et de ses terreurs.

On sait que cette jeune Russe, morte à 23 ans (en 1884), fut, malgré sa fortune, un peintre de talent. Un de ses derniers tableaux "Le Meeting," est au Luxembourg. D'un esprit élevé, instruite par des lectures sérieuses qui tentent rarement les femmes, elle avait un de ces tempéraments que la vie vulgaire ne peut satisfaire parce qu'ils aspirent sans cesse vers un idéal qu'il est impossible d'atteindre. On a pu dire d'elle que "la lance avait usé le fourreau" et c'est encore là un symptôme qui n'est pas rare dans la tuberculose. Son journal n'est qu'une révolte de chaque jour contre les deux obstacles qui l'empêchent de se rapprocher de cet idéal : d'une part le talent et la célébrité qui ne viennent qu'à pas lents ; de l'autre la mauvaise santé qui ne lui permet pas de vaincre par le travail le premier de ces obstacles.

Voici, au hasard, quelques pages de ce curieux journal : "Vendredi, 10 septembre 1880. — ...Le Dr Fauvel, qui m'a auscultée il y a huit jours et qui n'a rien trouvé, m'a auscultée aujourd'hui et a trouvé les bronches attaquées ; il a pris un air... grave, affecté, un peu confus, de ne pas avoir prévu la gravité du mal ; puis des prescriptions de poitrinaires... Vous pensez bien quelle figure avait ma tante ! Moi, cela m'amuse. Il y a longtemps que je me soupçonne quelque chose ; j'ai toussé tout l'hiver et je tousse et étouffe à présent ; ...je serais contente d'avoir quelque chose de sérieux et d'en finir... La mort ne m'effraie pas... Si vous saviez... Je ne mettrai pas de flanelle et ne me salirai pas avec de l'iode. Je ne tiens pas à guérir. Il y aura sans cela assez de santé et assez de vie pour ce que j'ai à en faire...

"Dimanche 5 décembre. — Le Dr Potain est venu ce matin et veut que j'aille dans le Midi jusqu'au mois de mars, sans cela je ne pourrai respirer bientôt, ni bouger de mon lit. Voilà qui va bien. Depuis quatre ans, je fais tout ce que m'ordonnent les célébrités ; je vais de mal en pis. Je suis allée même jusqu'à porter la main sur ma beauté. Je me suis badigeonnée d'iode la clavicule droite. Et ça ne va pas mieux. Est-ce que mes ennuis ordinaires auraient de l'influence sur ma santé, par hasard ? Pourtant, le larynx, les bronches, ne sont généralement pas sujets aux affections morales. Je n'en sais rien...

"Mardi 26 décembre 1882. — Eh bien ! il paraît que je suis malade ; le médecin qui me soigne ne me connaît pas, n'a aucun intérêt à me tromper ; le côté droit est endommagé, le poumon est abimé ; ça ne se guérit jamais complètement ; seulement, si on se soigne, ça n'empire pas et je vivrai autant qu'une autre. Oui, mais il est nécessaire d'arrêter ça par des moyens violents, des poin-

tes de feu ou un vésicatoire. Tous les bonheurs enfin ! Un vésicatoire, c'est une tache jaune pour un an. Il faudra adopter une touffe de fleurs que je placerai de façon à cacher ça pour les soirées...

J'attendrai encore huit jours ; si la complication survenue persiste, je me déciderai peut-être à cet infâmie.

Enfin, qu'on me laisse encore dix ans, et pendant ces dix années, de la gloire et de l'amour, et je mourrai contente à trente ans ...Mais je voudrais guérir... c'est-à-dire arrêter le mal ; ça ne guérit jamais, mais on vit avec ça, et longtemps, autant que n'importe quel concierge. Poitrinaire : le mot y est, et la chose. Je mettrai tous les vésicatoires qu'on voudra, mais je veux peindre..."

Le 29 août 1883, elle écrivait encore : "Je tousse tout le temps, malgré la chaleur ; et, cet après-midi, m'étant à moitié endormie sur le divan, je me suis vue couchée et un grand cierge allumé à côté de moi... Mourir ? J'en ai très peur."

Elle est morte ainsi, le 31 octobre 1884, après de longues souffrances, victime de la phtisie, mais aussi de cette sorte de fièvre contagieuse que l'atmosphère de Paris inflige à tous ceux qui n'ont pas assez de force physique pour supporter les chocs et les contre-coups d'une lutte effarante.

———o———

BAUME POUR PLAIE

Mélangez de l'huile d'olive et du vin rouge naturel en quantité égale et faite réduire de moitié sur un feu doux, puis mettez dans un flacon bien bouché pour vous en servir au besoin.

Ce remède est bon pour les brûlures.

MOT DE CHARITE

Le célèbre docteur Récamier, qui avait la plus grande confiance en la prière, et dont les malheureux connaissaient si bien l'infatigable charité, allait un jour monter en voiture, quand une pauvre fille l'aborde timidement : à son air, on reconnaît qu'il y a par là souffrance et misère :

—Qu'y a-t-il ? dit le docteur, qui était brusque.

—Ne pourriez-vous pas, Monsieur, venir voir ma mère qui est malade ?

—Où est-elle ta mère ?

—Là, tout près.

—C'est bon, va : je te suis.

Et le médecin accompagne cette pauvre fille jusqu'au sixième étage d'une maison où il trouve une femme couchée et mourante : il entre, examine longuement, prescrit des remèdes ; puis, au départ, il tire sa bourse, y prend une pièce d'or d'une valeur de cinq piastres et, la mettant sur la table :

—Je ne monte jamais si haut, dit-il, à un moindre prix !

———o———

CONTUSIONS ET MEURTRISSURES

Pour empêcher les marques bleues de se produire, frotter la partie meurtrie avec he l'huile douce, puis avec de l'essence de térébentine.

Aucune trace ne révélera la contusion.

———o———

EFFORT

Un effort n'est souvent que la rupture de quelques fibres musculaires ; il cède alors au repos, à de grands bains et à des frictions répétées sur la partie douloureuse.

———o———

La vie est une maladie toujours mortelle.—Homère.

CRÉDULITÉS D'AUTREFOIS

La médecine eut à Rome les allures du charlatanisme, de l'empirisme impudent avec ses recettes, ses préparations ridicules, ses formules de magie et d'enchantement. Pline reproduit avec conviction quelques-unes de ce pratiques thérapeutiques, filles de la fantaisie.

Pour conserver toute l'année la vue bonne, il faut, après avoir ôté sa ceinture, dénoué ses souliers, enlevé ses bagues, cueillir une fleur de grenadier entre le pouce et le quatrième doigt de la main gauche, doigt médical, s'en frotter les yeux et avaler la fleur en évitant qu'elle ne touche les dents.

Le glaieul sauvage guérit les ulcères et bubons ; il faut le tirer de terre avec la main gauche, en disant pour qui et pourquoi on l'arrache. Des baies de laurier en nombre impair, pilées dans de l'huile et appliquées sur la tête ôtent la céphalée ; ainsi fait une couronne de liseron. Les os de la tête d'un vautour portés en amulette, la cervelle de corneille cuite et mangée comme un aliment ordinaire, un brin d'herbe pris au nid d'un milan et placé sous l'oreiller, donnent le même heureux résultat. Pour guérir les écrouelles, il faut tirer à soi, la tête renversée, une branche de figuier, arracher un nœud à la branche avec les dents sans être vu de personne, et la suspendre à son cou enveloppée d'un morceau de peau fine ; la sidérite à larges feuilles déracinée de la main gauche, avec un clou, bénéficie des mêmes avantages. Le bouillon blanc est propre aux tumeurs : mais il faut que le remède soit administré au malade à jeun, par une jeune fille nue, qui prononcera avec le patient cette formule : "Apollon, ne permets pas qu'une peste ainsi éteinte par une pucelle nue, puisse croître encore." Pour guérir les furoncles, il faut prendre neuf grains d'orge, tourner chaque grain avec la main gauche trois fois autour du clou, et jeter les grains au feu. Les oignons, dit Perse, préviennent l'hydropisie. Pour apaiser l'engourdissement d'un membre, il faut se cracher sur la poitrine ; quand un étranger regarde un enfant endormi, trois fois, la nourrice doit cracher sur lui, pour lui éviter des malheurs. Les os trouvés dans les excréments d'un loup guérissent le mal de dents ; cracher dans la gueule d'une grenouille produit le même effet. La dent de loup portée en amulett évite les terreurs infantiles et les convulsions d'origine dentaire. Un cataplasme composé avec sa propre urine fraîche et de la cendre est efficace contre les morsures de chien.

L'urine humaine fut toujours regardée comme un remède admirable. Phéron, fils de Sésostris, roi d'Egypte, devint aveugle. On lui promit la guérison s'il pouvait se laver les yeux avec l'urine d'une femme fidèle à son mari. Dans toute l'Egypte on chercha vainement un sujet remplissant les conditions voulues ; la reine elle-même n'était pas qualifiée pour fournir le précieux liquide. Seule, l'humble compagne d'un humble jardinier se trouva digne d'offrir le médicament. Phéron fut guéri, épousa sa libératrice, et fit brûler quelques dames dont la conduite avait été un obstacle au but désiré.

Une araignée appliquée sur la vulve, ramène les menstrues en retard. L'hippocampe, très appré-

cié des anciens, arrête les fièvres froides. L'œil droit de la grenouille, celui du serpent combattent les maladies d'yeux. Trois crins de cheval noués chacun de trois nœuds font disparaître les bubons. On se débarrasse d'un corysa en embrassant les narines d'un mulet ; la piqûre du scorpion perd sa virulence si l'on raconte l'aventure à un âne. Mettre la nageoire droite d'un veau marin sous son oreiller fait dormir.

Caton, qui nourrissait pour les médecins des sentiments de haine sauvage, voyait avec Epicharme, dans le chou frisé, un remède à tous les maux ; la seule odeur de ce légume chassait la maladie. Pour avoir magnifié le chou frisé, Caton eut sa statue dans le temple de la santé. On guérit les dartres en cueillant une pierre moussue au bord d'une rivière ; on crache dessus, on touche la dartre en disant en grec : "Fuyez, cantharides, voici le loup sauvage."

"Les hommes, dit un historien, voyant que les remèdes étaient souvent inutiles, s'attachèrent à tout ce qui se présenta. Ils crurent le premier fourbe qui voulut bien se donner la peine de leur en imposer."

———o———

MAL DE GORGE

Faire cuire une grosse pomme de terre dans la cendre ; lorsqu'elle est cuite, en extraire l'intérieur et le piler avec de l'huile d'olive. Faire de cette pâte un cataplasme qu'on applique sur la gorge en se mettant au lit. Répéter s'il y a lieu.

———o———

L'office du médecin consiste proprement à monter et à toucher la lyre du corps humain, de manière qu'elle ne rende que des sons doux et harmonieux.—Bacon.

CONSIDERATIONS SUR L'ART MEDICAL, EN VIEUX FRANÇAIS

Ce que je veux dire est, que bien que les anciens nous servent d'eschauguettes pour voir de loin, et que par leur moyen, le fond de l'art nous ait esté eslargy et comme laissé en héritage, si est-ce que notre bon naturel, poussé d'une vivacité d'esprit a parfait et poly ce qui avoit je ne scay quoy de rudesse, et cecy non sans grande commodité eu égard à la diversité des temps, saisons, températures des corps et des maladies ; si bien qu'il semble que chaque siècle porte son renouvellement de malheurs, yssant sur nous comme de la boëte de Pandore. Par ainsi l'art se parfait en l'invention des remèdes appropriés aux qualitez des corps et selon les différences des maladies ; et le tout avec le jugement qu'il a pleu à Dieu nous départir ; et lequel ne nous est pas donné pour le laisser anéantir, et seulement s'arrêter sur les premiers traits de l'art que nous ont dressez et bastis nos ancêtres.

AMBROISE PARE.

———o———

BRONCHITE ET GRIPPE

Faire cuire sous la cendre un oignon blanc : quand il est bien cuit, l'écraser en y ajoutant du sucre et le manger.

Faire cette opération le matin, le midi et le soir.

———o———

CONTRE LE HOQUET

Saisissez des deux mains dn objet quelconque d'un poids proportionné à votre force, comme une chaise, élevez-le devant vous à bras tendus jusqu'à la hauteur des yeux. Cet effort répété deux ou trois fois suffit sauvent pour faire disparaître le hoquet.

TUBERCULOSE ou PESTE BLANCHE

Caractéristiques, Causes et Traitement

Après la mortalité infantile, la tuberculose est le plus grand fléau dont souffre notre population au point de vue de la santé. Jeunes filles de dix-huit ans sortant de l'académie, jeunes gens entrant à l'université ou débutant dans la carrière, les uns de la campagne et les autres de la ville, petits apprentis et petites ouvrières de la filature et de la cordonnerie, toute la jeunesse et souvent ceux qui sont arrivés à la maturité, sont guettés par cette ogresse qui ne paraît jamais satisfaite.

I.—CARACTERISTIQUES

La tuberculose est aussi connue sous les noms de consomption, phthisie, maladie de poitrine, tubercule pulmonaire. Cette maladie est caractérisée par la formation de petits points grisâtres ou blanchâtres nommés "tubercules", soit dans les poumons, soit dans d'autres organes ; mais pour les fins de cet article, nous parlerons toujours de la tuberculose des poumons. Ces points ou tubercules se ramollissent, s'étendent, se réunissent, se mettent à suppurer et forment ainsi des cavités ou "cavernes", qui détruisent peu à peu les organes où elles se produisent. Les tubercules mettent ordinairement des mois et même des années à faire leur évolution, depuis le moment où ils apparaissent et où ils ne sont qu'à "l'état cru," jusqu'à celui où ils se ramollissent pour se changer en pus. Cependant, il arrive quelquefois qu'ils font leur évolution en quelques semaines ; c'est ce que l'on nomme la "phthisie galopante." D'autres fois, ils apparaissent tout à coup en nombre si considérable qu'ils occasionnent la mort avant d'avoir eu le temps de se ramollir et de se transformer ; c'est la "phtisie aigüe.

Les tubercules se forment de préférence aux poumons, c'est la phthisie pulmonaire, ou tout simplement la tuberculose. Disons en passant que formés dans les méninges, les tubercules constituent la "méningite tuberculeuse"; dans les ganglions lymphatiques du péritoine, le "carreau" ; on les rencontre aussi dans les organes génitaux, principalement dans les testicules, dans la matrice ; les tubercules ne sont pas rares dans les os : c'est une des causes les plus fréquentes de la déformation de la colonne vertébrale, où elle constitue la maladie appelée "mal de Pott" ; il n'est pas d'organes qui en soit à l'abri.

La tuberculose pulmonaire débute souvent par une "hémoptysie" ou crachement de sang ; d'autres fois elle s'annonce par une petite toux sèche, persistante; souvent elle succède à une bronchite ou rhume négligé ; ou bien elle apparaît à la suite d'une variole, d'une rougeole, d'une coqueluche. Le malade perd ses forces et l'appétit, il maigrit, transpire facilement. Plus tard, la toux augmente, les crachats deviennent plus abondants, la transpiration devient plus forte, la faiblesse plus grande ; enfin, le malade est privé de tout sommeil, il survient de la diarrhée, la faiblesse est extrême, la voix s'éteint, les jambes enflent, l'alimentation devient très difficile et le malade meurt dans le dernier degré de l'épuisement avec toute sa connaissance. Telle est la marche la plus ordi-

naire de la maladie. Cependant la guérison peut se faire même spontanément, par les seuls efforts de la nature : sous l'influence de conditions hygiéniques meilleures, d'un changement de climat ou d'habitude, il peut se faire que la tuberculisation s'arrête, que les cavernes se cicatrisent ; les tubercules et les parois des cavernes passent à l'état crétacé, c'est-à-dire qu'ils s'incrustent de carbonate et de phosphate de chaux, à la manière d'une pétrification : alors la toux cesse, l'appétit revient et la guérison peut devenir définitive.

II.—CAUSES

La tuberculose est bien certainement héréditaire, quoiqu'on ait prétendu le contraire en ces derniers temps ; elle est contagieuse et peut se transmettre par inoculation, ce que l'on attribue à la présence d'un microbe spécial, dit "bacille de Koch", que l'on retrouve dans les crachats des malades. La tuberculose se produit à tous les âges, sous tous les climats, dans tous les pays, mais elle atteint de préférence les individus qui sont dans de mauvaises conditions hygiéniques, les lymphatiques, les scrofuleux, les anémiques, ceux qui sont affaiblis par les excès, par le travail ou par les privations, en sorte que la présence du microbe ne semble pas suffisante pour produire à elle seule la maladie, puisqu'un grand nombre de personnes évidemment soumises à son influence n'en sont pas incommodées.

Les causes éloignées de la tuberculose sont variées et nombreuses. Si elle est toujours due à la présence dans l'organisme du bacille de Koch, il faut expliquer la raison de cette présence.

Le corps humain est un appareil d'un mécanisme délicat comme tout ce qui touche à la beauté. Tout ce qui affaiblit cet organisme favorise la maladie. Que le microbe prenne son origine à l'intérieur ou qu'il vienne de l'extérieur, il est toujours vrai qu'il ne vivra pas dans un milieu riche et fort, tandis qu'il se multipliera à son aise dans un champ prêt à recevoir toutes les fermentations.

La misère sous toutes ses formes favorise la tuberculose.

La misère n'est pas toujours la pauvreté. L'ambitieux qui voit le million à quinze ou vingt années en avant de lui se prive souvent d'une partie du nécessaire, soit dans l'alimentation, soit dans le repos.

Dans les villes, la population ouvrière s'étiole dans des habitations insalubres et par le travail dans les manufactures.

L'habitation collective appelée bureau, usine, atelier, joue un rôle considérable comme cause prédisposante pour les raisons suivantes qui sont trop généralement rencontrées : manque d'air et de soleil, éclairage au gaz, poussière, malpropreté, et en plus de la fumée, des poussières métalliques, minérales et organiques particulièrement dangereuses.

Les statistiques publiées par les différents Etats et les Associations commerciales démontrent d'une façon trop évidente que les milieux industriels donnent une mortalité tuberculeuse plus élevée que les milieux de même population, mais non industrielle, et beaucoup plus élevée encore que la mortalité fournie par la population rurale. Les métiers qui produisent des poussières métalliques, minérales et organiques sont les plus tuberculisants.

On a prouvé également que le

travail en espace clos est beaucoup plus débilitant que celui accompli au grand air quelque rude qu'il soit.

Les bureaux, les ateliers, les usines doivent donc être entretenus dans un état de propreté aussi grande que le permet la nature du travail. La ventilation est rigoureusement nécessaire ; un balayage humide quotidien est très opportun ; les fenêtres doivent être nombreuses, élevées et les vitres tenues claires afin que les rayons du soleil ne soient pas interceptés. Les employés ont le droit d'exiger que ces conditions hygiéniques du travail soient remplies. Les lois devraient y obliger les patrons. Elles devraient aussi interdire le travail des femmes et des jeunes filles dans les manufactures où les odeurs sont trop fortes, où les poussières sont trop grandes. Le travail excessif pour tous est une cause d'étiolement et de prédispositions à la tuberculose.

Joseph de Maistre disait avec beaucoup de raison que si l'on faisait disparaître l'intempérance de ce monde, on en ferait disparaîtrè en même temps tous les maux. L'intempérance se manifeste dans le boire des alcools particulièrement.

L'alcool est une cause prédisposante à la tuberculose, directement en affaiblissant les dépenses naturelles de l'organisme, et indirectement parce qu'il est cause que l'alcoolique lègue à ses descendants la dégénérescence physique et suscite d'ailleurs tout un cortège de causes secondaires antihygiéniques.

Directement, l'alcool diminue la résistance vitale en altérant le fonctionnement normal du système nerveux qui est le régulateur de tous les actes de la nutrition, en altérant le fonctionnement normal de foie qui est l'organe protecteur contre l'envahissement des poisons, en diminuant la vitalité des cellules du sang qui constituent le moyen suprême de défense contre les agents infectieux, enfin en irritant physiquement le tissu pulmonaire, préparant ainsi par ce traumatisme la voie à l'invasion microbienne.

L'alcoolique, c'est une notion classique en médecine, est sujet à la pneumonie et n'y résiste pas.

Indirectement, l'alcool est un facteur de tuberculose. 1° Parce que celle.ci est un des nombreux aboutissants de la descendance affaiblie et dégénérée des alcooliques. 2° Parce que l'alcoolisme provoque infailliblement des conditions de vie très défavorables à la santé.

Les enfants reçoivent une constitution faible et offrant déjà un bon terrain de culture au bacille tuberculeux, puis ces enfants vivant dans des conditions de vie très déprimantes, ne peuvent reprendre ce que la nature leur a refusé ; au contraire, les brèches toujours de plus en plus grandes faites au budget familial par l'inconduite du père, conduisent graduellement à la gêne d'abord, à la misère ensuite, à l'habitation insalubre, à l'alimentation insuffisante, aux anxiétés déprimantes, à la diminution, à l'étiolement qui sont les causes prédisposantes les plus puissantes.

III.—TRAITEMENT

La tuberculose est peut-être la maladie la plus facile à prévenir et la plus difficile à guérir. On n'en connaît pas de remède spécifique. Le savant qui trouvera un sérum réellement efficace aura mé-

rité de l'humanité autant sinon plus que Pasteur.

Le traitement de la tuberculose repose sur la médecine et particulièrement sur l'hygiène.

La médication alcalinophosphatée qui fournit à l'organisme les phosphates et les carbonates nécessaires à la transformation crétacée des tubercules et à la cicatrisation des cavernes, est pas mal en cours en France. L'huile de foie de morue donne aussi d'assez bons résultats, surtout lorsqu'elle est créosotée. Chez les phthisiques à tempérament scrofuleux ou lymphatiques, les iodures rendent de bons services.

Les crachements de sang, ou hémoptysies, se traitent par l'ergotine, la potion au perchlorure de fer.

Pour la partie médicale, il faut toujours s'en rapporter à l'avis d'un médecin consciencieux. Dans les différents instituts anti-tuberculeux les malades rencontreront toujours des spécialistes dévoués.

Quant à l'hygiène préventive, tous devraient la suivre. Elle est aussi le traitement des tuberculeux. Bien suivie par les malades de la première phase, elle peut assurer leur rétablissement complet.

Il faut alimenter le malade autant que le permettent l'appétit et l'état des voies digestives. Ce sont les viandes grillées ou rôties, les œufs, le poisson, et comme légumes, les farineux, tels que pommes de terre, lentilles, haricots, qui conviennent le mieux. Il faut éviter les excitants tels qu'épices, vinaigre, vins, liqueurs, café, acides, etc. Comme tisane, on prescrit les infusions de mauves, de violettes, de fleurs pectorales.

On fait des frictions sur la poitrine, dans le dos et sur les épaules matin et soir, avec de la laine, de la flanelle, des gants de crin.

On évite les changements brusques de température, le froid et l'humidité. Mais il faut faire de l'exercice au dehors autant que le temps et les forces le permettent, et ne pas se vêtir outre mesure, car la respiration se fait plus activement par la peau, lorsque les poumons fonctionnent mal.

Pour ne pas communiquer leur maladie à d'autres personnes, les tuberculeux éviteront de cracher sur les planchers et les trottoirs, car les crachats désséchés, en volant dans l'air sous forme de poussière, peuvent communiquer la maladie à ceux qui les respirent. Les crachats seront recueillis dans des vases spéciaux que l'on désinfectera ensuite en les passant à l'eau bouillante. On peut aussi employer des mouchoirs de papier ou de petits mouchoirs faits de coton à fromage qu'on brûle après s'en être servi. Il ne faut jamais avaler les crachats.

Le malade toussera le moins possible, en ayant soin de se couvrir la bouche avec un mouchoir.

Il vivra au grand air autant qu'il pourra, préférablement dans les bois, sous les pins, dans les prés.

Il évitera avec grand soin l'humidité, la fumée et la poussière. Le froid n'est pas dangereux.

Il couchera dans la chambre la plus ensoleillée et la mieux ventilée. Tout en évitant les courants d'air, il laissera la fenêtre ouverte, ayant soin de se bien couvrir s'il fait froid. La chambre sera sans draperies ni ornements qui accumulent la poussière. On ne doit jamais épousseter la chambre autrement qu'avec des linges humides d'eau pour les peintures et de pétrole ou d'huile spéciale pour les meubles vernis.

Nous résumerons la balance de nos conseils aux malades pour donner des limites convenables à cet article.

Reposez-vous une demi-heure avant et après vos repas.

Ne mangez pas au moment où vous êtes énervé. Mangez lentement, mastiquez bien. Servez-vous d'ustensiles très propres.

Ne fumez pas et ne prenez aucune liqueur alcoolique. Buvez de l'eau fraîche et pure entre vos repas. Avant de manger n'omettez jamais de laver soigneusement vos mains et de faire la toilette de vos ongles.

Vous pouvez faire de petits exercices, surtout la marche, mais ne vous fatiguez jamais. Si vous êtes obligé de travailler, reposez-vous aussitôt votre ouvrage fini. Dormez au moins huit heures, et couchez-vous à bonne heure.

Prenez un bain chaud deux fois la semaine. Ne prenez des bains froids que sur l'avis de votre médecin. Servez-vous régulièrement de votre brosse à dents après chaque repas. Surveillez vos intestins. Rasez-vous ou lavez souvent votre barbe.

N'embrassez personne.

Ne dépensez pas inutilement votre argent à acheter tous les remèdes qu'on vous présente.

Suivez scrupuleusement les conseils que l'on vous donne ici. Pas un médecin nè les désapprouvera, et pas un médecin consciencieux ne vous soignera sans vous les indiquer.

Ne vous effrayez point inutilement si vous êtes atteint de la tuberculose. Mais, respectez l'hygiène, celle de l'âme comme celle du corps, et vous aurez le droit d'espérer votre guérison.

Dr LEBUY.

MARAT GUERIT PAR L'ELECTRICITE ET PAR L'AMOUR

Le nom de Marat, le sanguinaire révolutionnaire, occupe une place digne d'attention dans l'histoire de la thérapeutique. Il fut l'un des premiers à soigner ses clients par l'électricité. Il les enfermait dans une chambre dont l'air était saturé d'électricité, et comme par la durée du traitement le temps aurait pu sembler long aux personnes qui y étaient soumises, il avait attaché à son cabinet un "homme d'esprit" dont la fonction consistait à les distraire.

Ce qui avait fait la vogue dè Marat, comme médecin, quèlques années avant la Révolution, ç'avait été sa cure de la marquise de Laubespine, "pulmonique", disait-on ; nous dirions aujourd'hui "poitrinaire" et abandonnée des médecins qui avaient entrepris de la guérir. La vérité est que Mme de Laubespine avait un mari qui était un misérable individu. Elle se consumait d'ennui et de chagrin et en était devenue à ce que nous appellerions aujourd'hui "neurasthénique." Marat lui fit prendre un certain nombre de drogues de sa composition ; mais surtout il la rendit amoureuse de lui, ce qui fit que, quelques mois passés, elle se trouva entièrement rétablie.

---o---

TROP DEPENSIERE

—Les femmes aiment à jeter l'argent par les fenêtres ; mais la mienne est pire que les autres : même quand elle est malade au lit et incapable de sortir, elle trouve encore le moyen de dépenser de l'argent.

—Que fait-elle ?

—Ce qu'elle fait ?... Elle fait venir le docteur !...

LA VIEILLESSE

"Chaque être, en naissant, dit un professeur français, reçoit un certain capital d'énergie vitale, de la valeur et de l'emploi duquel dépendront et sa santé, et sa longévité : un capital donnant des intérêts variables suivant chaque individu et suivant chaque période de la vie. J'ajouterai que ce capital peut être, à toute période de la vie, amoindri par une cause accidentelle, et que les intérêts qu'il produit sont également variables aux diverses époques de la vie."

Quand la machine humaine a fonctionné pendant quarante, cinquante ou soixante ans, quand elle s'est soumise à tous les travaux du corps et de l'intelligence, le capital biologique se trouve passablement ébréché.

Par ailleurs, ce capital diminue par la résistance même de la vie, autant sinon plus chez l'homme passif que chez l'homme actif. Enfin, un jour vient où le capital, dépensé par les travaux, les maladies et la résistance de la vie, ne donne plus que des intérêts insignifiants. Cette période où le capital et les intérêts baissent le plus rapidement on l'appelle la période de déclin ou la vieillesse.

Cette vieillesse se rencontre à tous les âges. Ne dit-on pas de certains enfants qu'ils ont l'air de petits vieillards ? Que de jeunes hommes, à vingt-cinq ans, usés par la débauche, ne sont plus que des loques humaines. Habituellement, la vieillesse survient vers la soixante-cinquième année.

A cet âge, on est sans pitié, comme les enfants, mais autrement, lorsque la vie s'est passée à la satisfaction de toutes les passions et de tous les caprices. Ce sont ceux qui ont beaucoup mal vécu qui, pour s'en consoler, couvrent les autres de leurs conseils, oubliant que l'exemple demeure toujours la meilleure leçon.

Les enfants reçoivent de leurs parents dans la première période de leur vie tous les soins voulus, les plus tendres et les plus coûteux ; de même les enfants doivent avoir pour leurs parents devenus vieux, de pieux ménagements et de délicates attentions afin que cette vie, un feu qui n'a plus que quelques brindilles à brûler, ne s'éteigne pas avant d'avoir fini naturellement son œuvre.

Le vieillard est généralement peu influencé par les événements d'ordre moral. La sensibilité avec toutes ses manifestations : colère, enthousiasme, etc., s'est émoussée et a fait place à un égoïsme paisible et satisfait. Il y a des vieillards jeunes dont le cœur et l'esprit ont gardé le feu de la vingtième année. Ils sont d'un commerce agréable quand ils possèdent de la réserve, et un peu ridicules quand ils font les jeunes galants.

Donc du côté nerveux le vieillard n'est pas sujet à des pertes considérables. Du côté musculaire non plus, à moins que des circonstances de vie, comme le travail forcé ou une débauche sénile, ne viennent accélérer les dépenses du capital biologique.

En dehors des affections accidentelles, ce qui menace le plus le vieillard ce sont les écarts dans l'alimentation. Une indigestion, qui ne serait qu'une indisposition gastrique passagère chez un jeune homme, peut amener chez le vieillard un effondrement colossal; et, pour peu que la thérapeutique intervienne d'une façon inopportune sous la forme d'un purgatif

qui semble bien anodin, la situation peut s'aggraver d'un jour à l'autre. Il faut alors des semaines pour remettre en état le système nerveux bouleversé. Imaginez un foyer près de s'éteindre, où il ne reste plus qu'une petite flamme vacillante ; irez-vous l'alimenter par un soufflet de forge, et charger le foyer de grosses bûches de bois ? Chez le vieillard malade, surtout quand il a des phénomènes gastriques, prudence extrême dans l'alimentation, fréquence de l'alimentation, et repos absolu : c'est la base du traitement.

Le vieillard malade n'a besoin que d'une alimentation restreinte ; ce n'est pas ce qu'il prendra qui lui sera profitable, mais bien ce qu'il assimilera, et chez lui la puissance d'assimilation est minime.

En général, le régime du vieillard doit être peu substantiel. Il faut surtout qu'il mange peu le soir, s'il tient à avoir quelques heures de sommeil. S'il éprouve le besoin de se nourrir, qu'il mange souvent, plutôt que beaucoup à la fois.

Il est des vieillards qui ont conservé un gros appétit : il faut savoir le respecter, tout en essayant de le modérer un peu, du moment que la santé reste bonne.

Un peu de vin généreux, étendu d'eau, est, en général une boisson excellente pour le vieillard, bien portant ou malade ; le lait, par contre, lui est le plus souvent préjudiciable, sauf dans les états aigus ou subaigus prolongés.

Quant aux affections accidentelles qui surviennent chez le vieillard, et qui compromettent son reste de vie, elles sont peu nombreuses, et font, néanmoins, beaucoup de victimes. La plus importante de toutes est la pneumonie. C'est, très souvent, une pneumonie d'origine grippale. La pneumonie est insidieuse chez le vieillard. Malaise général, très peu de phénomènes pulmonaires, de la fièvre, voilà les manifestations. L'usage du thermomètre indique la fièvre. Faite au début, une injection de cacodylate de gaïacol, avec quelques cachets de quinine, une certaine dose de cognac ou de vin très généreux, parviendrait souvent à sauver le malade.

Les petites hémorragies cérébrales viennent souvent compromettre la survie du vieillard. Fréquemment, il échappe à la première atteinte, mais il en sort tellement amoindri, physiquement et intellectuellement, qu'on peut dire qu'il a cessé de vivre avant de mourir.

Quand les causes précédentes de maladies ne se présentent pas, le vieillard vit jusqu'au jour où il cesse de vivre tout simplement parce qu'il n'a plus la force de vivre. La tâche finie, le vieillard dépose ses armes.

Les privilégiés sortent de la vie comme d'un banquet, en remerciant leur hôte. Heureux s'ils peuvent léguer à une nombreuse postérité "l'exemple de leur vie."

Dr E. JACQUES.

o

BIENFAIT DE L'HYGIENE

L'hygiène, par ses préceptes relatifs à la vie de l'individu et à la vie des collectivités, nous apprend de quelle façon nous pourrons assurer à la machine humaine son meilleur rendement et sa plus longue durée.

Dr J. Héricourt.

o

Il est mauvais de soumettre le cerveau à un travail sérieux après un repas copieux.

L'HÉREDITÉ ET SES EFFETS

L'hérédité, dit un médecin français, est un terme de physiologie signifiant que la constitution organique, la manière d'être physique ou mentale, se transmet des parents aux enfants ou aux descendants.

L'hérédité se rencontre partout; c'est elle qui constitue les grands traits de caractère si différents de chaque race ; c'est elle qui fait que les vertus, les vices, les passions, les haines, se transmettent dans le sein des familles aussi bien que la beauté, la couleur des yeux, la taille, etc. Souvent elle est directe, c'est-à-dire qu'elle provient du père ou de la mère ; parfois elle saute une ou deux générations, elle est appelée hérédité de retour ; d'autrefois, enfin, elle est indirecte : c'est le type d'un parent de la ligne collatérale qui prend la place. Mais il est rare que, dans le cours de la vie, elle ne se manifeste pas d'une manière quelconque.

La naissance apporte donc un héritage immédiat physique et moral. L'enfant est la prolongation des parents, dit-on. Or il n'y a pas que l'espèce qui se reproduit, c'est aussi l'individu.

Le capital biologique, la force de vie si l'on veut, et le capital moral se transmettent plus ou moins intègres. Il est des familles dont tous les membres et les descendants meurent à un âge avancé ; il en est d'autres où tout le monde meurt jeune sans qu'on y voit de raisons spéciales. Est-ce l'effet de la physiologie ou du régime de vie imposé par l'éducation ? Probablement des deux.

Deux maladies pardonnent rarement aux enfants les fautes des parents : l'alcoolisme et la syphilis. Le vice engendre la maladie. Les neuf-dixièmes près des enfants qui naissent de parents alcooliques ou syphilitiques meurent peu de temps après leur naissance. S'ils traversent l'enfance ils font des adultes rachitiques, scrofuleux, infirmes, idiots ou criminels.

S'il est vrai qu'un esprit sain habite généralement un corps sain, il ne faut pas s'étonner de rencontrer tant de dégénérés dans la descendance procréateurs tarés.

Quand les deux générateurs ont les mêmes tares l'hérédité sévit avec son maximum d'intensité, au point que l'enfant semble incapable de la plus petite réaction.

Si les dèux maladies dont nous venons de parler ont leur répercussion défavorable sur le moral des enfants qui en sont les victimes, malgré d'heureuses exceptions, il faut dire en toute justice que pour les autres maladies soumises à l'hérédité la tare est tout simplement physique.

Ainsi en est-il quand il s'agit des organes qui subissent le plus notablement la tare héréditaire : le système nerveux, le cœur, les reins.

Mais, n'oublions pas que l'hérédité n'est jamais absolument fatale. Il peut venir de fortes réactions physiques ou morales dues parfois à une hérédité de retour. Les croisements heureux peuvent aussi atténuer considérablement les prédispositions mauvaises.

Nous résumons dans les quelques notes suivantes une étude de M. Waldemar Kaempffert parue dans le "Chamber's Journal."

Un pêcheur faible d'esprit, il faut noter cela, né en 1720, du nom de Max Jukes, a laissé une descendance qui compte aujour-

d'hui plus de 1,200 personnes. De ce nombre 300 enfants sont morts peu de temps après leur naissance ; 60 sont devenus des voleurs de profession ; 130 ont été des criminels condamnés aux peines les plus graves ; 7 ont commis des assassinats ; 440 ont été des loques humaines qui ont subi de bonne heure les conséquences irrémédiables de leurs désordres et de leurs vices, et enfin, 200 ont été des pauvres de carrière qui n'ont jamais fait le moindre effort pour gagner honnêtement leur vie. Vingt membres seulement de cette trop nombreuse tribu ont exercé une profession avouable, mais, ajoutons bien vite, que dix d'entre eux avaient appris leur métier en prison.

A cette lignée des Jukes comparons la descendance vertueuse de Jonathan Edwards. Il y a dix ans ses descendants se comptaient à 1,394. Aucun ne fut condamné par la justice. Les Edwards ont fourni 295 gradués universitaires, 13 présidents de collèges américains, 65 professeurs, 60 médecins, 100 prêtres, 75 officiers, 60 écrivains qui ont produit 135 ouvrages d'une réelle valeur, 30 juges, 3 sénateurs et un vice-président des Etats-Unis.

La comparaison peut paraître fantaisiste, mais elle est d'une justesse dont nous pouvons nous rendre assez facilement compte par l'observation attentive des familles que nous connaissons.

Comme conclusion, il faut reconnaître l'importance d'une forte éducation morale, intellectuelle et physique chez les enfants afin qu'ils deviennent des chefs de famille d'une robustesse d'âme et de corps éprouvée. Il faut aussi empêcher les mariages entre personnes tarées.

Le jour où, par un féminisme bien entendu, les jeunes filles renverront impitoyablement les amateurs du petit coup et de quelque autre chose pire, nous pourrons compter sur des mariages heureux et sur une race plus forte.

PIERRE LEFORT.

———o———

BIENFAIT DE LA SCIENCE

Les sciences naturelles, les sciences médicales et la physiologie entre toutes, formulent à chaque pas, comme conclusions pratiques des lois qu'elles découvrent, des principes qui sont précisément des règles de conduite à proposer à l'homme civilisé.

Dr J. Héricourt.

———o———

CRAINTE DE LA CONTAGION

Un cocher s'en allait remiser tranquillement par une rue détournée.

Tout à coup un piéton l'arrête, et le cocher de lui dire d'un ton doucereux :

—Montez si vous voulez, mais je vous avertis que je viens de conduire un malade contagieux et que je n'ai pas eu le temps de faire désinfecter ma voiture.

Le piéton marche encore.

———o———

LA SIESTE

Le court sommeil qui suit le repas du midi ne saurait avoir d'inconvénient, attendu qu'il résulte d'un phénomène purement physiologique : l'afflux du sang aux organes digestifs pendant que la digestion s'opère.

Le sang des organes cérébraux descend et le sommeil se produit facilement.

———o———

Lorsque l'estomac d'un enfant est acide, mettre de l'eau de chaux dans son lait.

UN QUI FAIT DE L'EXERCICE

—Vous vous laissez envahir par la graisse, me dit le docteur, de là l'augmentation de vos tissus adipeux. Vous ne pouvez lutter que par un exercice régulier et rationnel.

—J'y suis décidé.

—Prenez donc ce petit instrument, semblable à une montre, qui sert à compter les pas et qu'on appelle podomètre, puis veillez à faire au moins dix à douze milles par jour.

Depuis j'ai mesuré mes pas et démarches, et sans rien changer à mes habitudes, j'ai vu que chaque matin je parcourais des distances considérables. Je faisais de l'exercice sans m'en douter...

Sauté du lit, remué pot à eau, cuvette et verre à dent, etc... 250 verges...

Fait ma barbe, remué savonnette, mis pantalon, bottines, etc... 345 verges...

Cherché mes bretelles qu'avait emportées ma femme, et couru après un bouton de manchette qui avait roulé sous le lit, 425 verges.

Déplié journaux, traversé salon, salle à dîner, revenu prendre mon chapeau, pas divers dans la maison, 450 verges...

Descendu l'escalier, été prendre le tramway, 1,555 verges...

En tramway, debout de Ahuntsic à mon bureau de l'Hôtel de Ville, escalier du Champ de Mars, changements, etc... le podomètre marque 6 milles 525 verges...

Dans mon bureau, pas divers, voir si les cotiseurs reçoivent beaucoup de voteurs, savoir si les contrôleurs vont siéger, flâner dans la salle longue, monter chez les arpenteurs... Ouvert portes, placards, ôté mon chapeau, remué mon rond de cuir, etc... 2,245 verges...

Retour à la maison, tramway, etc... 6 milles 540 verges...

Total (si je sais bien compter, en donnant 1760 verges au mille : 15 milles, 1,055 verges... j'en ferai au moins autant dans l'après-midi... cela fera plus de 31 milles, et ce médecin qui me dit que je ne fais pas assez d'exercice, n'est-il pas un peu idiot ?

HENRI.

PRINCIPE DE VITALITE

M. Ls Barthou, premier ministre du gouvernement de la France, a présidé à la réunion de la ligue de l'Enseignement, tenue à Aix-les-Bains, en septembre 1913. Dans son discours il a traité la question de la culture physique dans les écoles.

Il a déclaré que l'examen de la constitution physique des conscrits, par les chirurgiens de l'armée, démontrait que la race s'améliorait sensiblement sous le rapport de la hauteur et du développement musculaire, amélioration qui est due à la culture physique dans les écoles.

M. Barthou a dit aussi qu'il était nécessaire d'organiser méthodiquement et raisonnablement la culture physique, puisque c'était un des éléments de la défense nationale et l'un des principes de vitalité d'une race.

LUMIERE

Elle est presqu'indispensable à la vie, d'où la nécessité de construire des habitations de manière à avoir le plus de lumière possible.

ELLEBORE

Cette plante est un poison.

Prise en infusion ou en poudre, c'est un purgatif si violent, que parfois il provoque des vomissements.

LE MEDECIN DE CAMPAGNE

C'est le médecin du village,
Obscur, ignoré, méconnu ;
Le dévouement est son partage :
Quelqu'un souffrait : il est venu.

Il est nuit et sur la campagne
La neige étend son blanc linceul,
Qu'importe ! Un voisin l'accom-
pagne ;
Les enfants l'attendent au seuil.

Il entre dans l'humble chaumière,
Pas de pain, souvent pas de lit !
Sur un grabat se tord la mère...
Il paraît, console et guérit.

Dr A. MATET.

o

RICIN

L'huile de ricin, dite aussi huile de castor, est un purgatif doux. On l'emploie à la dose d'une cuillérée à bouche, soit dans du bouillon ou du café bien chaud.

o

PATIENCE

Cette plante, dite aussi Parelle, possède dans sa racine des propriétés dépuratives ; on l'emploie en décoction pour tisane.

o

Un avocat plaidait contre un dentiste :

—Qu'il plaise à la cour, dit-il en commençant, il me sera facile de résumer les débats. On devait nous mettre pour trente piastres de dents, et on nous a mis dedans pour trente piastres ; voilà toute la cause.

o

L'excès de la crédulité :

Croire qu'on peut faire percer un isthme au moyen de cataplasmes émolients !

o

Le fromage mangé le matin, c'est de l'or ; à midi, c'est de l'argent ; et le soir, c'est du plomb.

Un soldat se présente l'autre jour chez un pharmacien et lui demande du laudanum.

Celui-ci ne connaissant pas le militaire, lui répond :

—Je ne puis vous donner cela sans ordonnance.

—Pardon, riposte le soldat, c'est moi qui "la" suis.

o

Pour réussir, le médecin doit posséder trois savoirs : le savoir de l'étude, le savoir-vivre et le savoir-faire.

A la rigueur, le dernier suffit.

o

C'est surtout au médecin que s'applique l'aphorisme de Talleyrand : "La parole a été donnée à l'homme pour déguiser sa pensée.

o

SOMMAIRE